A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

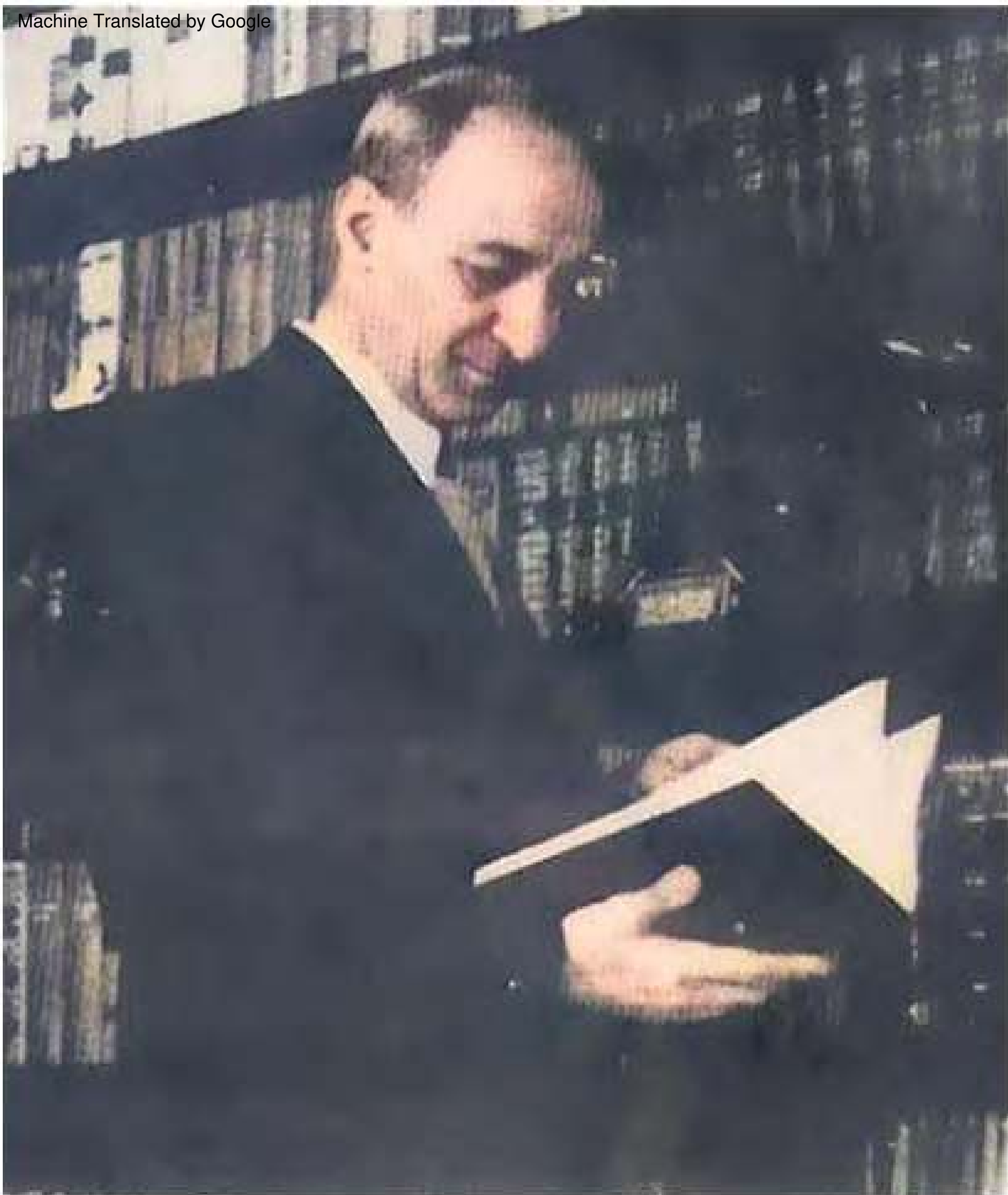
The reasons of illnesses are: animal products consumption, eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



이 책의 저자 아르샤비르 테르 호바네시안(Arshavir Ter Hovannessian)은 압력에 시달려 죽어가고 있었습니다. 19년 전 각종 질병이 이제는 생식 채식으로 모든 고민에서 완전히 구원받았고, 75세 나이에 청년의 힘으로 완전히 건강해졌다. 그의
일상적인 활동은 이 세상의 모든 질병과 기타 불행이 조리된(살해된) 음식, 화학 약품 및 기타 죽은 물질의 섭취로 인해 발생한다는 것을 사람들에게 보여주는 것입니다.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN(아테호프)

생식

질병, 악덕, 독이 없는 새로운 세계

RAWEATING 주문 및 확산

생식의 번식은 가장 고상하고
이 세상에서 가장 인도적인 일

버전: 영어 3판 개정 + 페르시아어 2판(1976) &
"요리된 식사, 치명적인 중독"이라는 제목의 페르시아어 소책자(1980) 영어로 번역됨

내용물

두 번째 부분

3부

2판 서문

이 책의 첫 번째 부분은 1963년 RAW-EATING이라는 제목으로 출판되었습니다. 영양에 대한 나의 개념을 간략하게 요약한 그 작은 책에서 나는 생식의 거의 모든 중요한 측면을 다루었습니다. 일반적으로 말하자면, 천연 영양분을 비천연 물질로 변질시키는 조리 및 정제 작업은 단지 유해한 작업만이 아니라는 단순한 진실을 세상에 알리기 위해 장황한 세부 사항을 설명할 필요가 없습니다. 자연의 법칙을 어기지만, 그것이 모든 질병의 주요 원인입니다. 가장 무지한 사람이라도 조리된 음식과 독약에 기초한 의학이 사람들을 질병에서 해방시키기는커녕 다른 모든 생물이 면역될 수 있는 수많은 심각한 질병으로 인류를 이끌고 있다는 것을 분명히 인식할 수 있습니다.

그 주제에 관해 단지 몇 줄만 읽은 후에, 명석한 사람은 무기력한 무관심에서 깨어나 상황의 심각성을 깨닫게 됩니다. 그러나 대다수의 사람들은 의학에 대한 현재의 오해로 인해 눈이 멀고 수많은 선입견으로 인해 편견을 갖고 있어 이 주제에 대해 더 많은 정보를 얻기를 원합니다. 이것이 바로 이 책의 두 번째 부분에서 여러 중요한 질문에 대해 추가적이고 자세한 설명을 제시한 이유입니다. 동시에 첫 번째 부분에서 몇 가지 작은 수정과 수정을 할 수 있는 기회를 얻었습니다. 이 책의 초판에서는 생식에 대한 개념이 아직 초보적인 단계에 있었습니다. 오늘날 많은 국가에서 시행되고 있습니다. 전 세계 수천 명의 지각 있는 사람들이 조리된 음식과 유독한 약물을 끊음으로써 오랜 질병을 스스로 치료했으며 이제 근심 걱정 없는 건강과 행복의 삶을 누릴 수 있습니다. 책 말미에는 그런 사람들로부터 받은 수많은 편지 중 일부를 발췌했습니다.

새로운 기계나 도구가 발명되면 몇 가지 성공적인 테스트만 거치면 해당 발명을 확인하거나 증명할 수 있는 것으로 간주됩니다. 오늘날 전 세계 수천 명의 건강한 사람들이

생식은 지구상의 모든 질병의 무자비한 손아귀에서 인류를 구합니다. 이것이 과학계의 나른한 무관심을 깨우고 생식이 우리 모두에게 가져다주는 엄청난 이점을 모두에게 확신시키기에 충분했을 것이라고 생각했을 수도 있습니다.

오늘날 중독에 눈이 먼 사람들은 세계적 식량 부족 문제를 해결하기 위해 국제 회의를 조직하고 터무니없는 주제에 대해 끝없이 연설을 하고 있지만, 자연이 우리에게 제공하는 실제 식량의 80퍼센트는 요리와 정제를 통해 무의식적으로 자신의 손으로 파괴됩니다.

나는 모든 진정한 인도주의자들이 목소리를 높이고 그들의 지속적인 요구에 따라 당국이 생식 원칙을 실천하기 위한 즉각적인 조치를 취하도록 촉구할 것을 호소합니다. 행동할 때가 무르익었습니다.

1부

생식에 대한 아이디어를 어떻게 생각하게 되었습니까?

완전채식 생식은 인간이 섭취하는 유일한 영양분이어야 합니다.
익힌 음식을 먹는 습관은 이 세상에서 영원히 버려야 합니다. 이것은 자연의 한결 같은 요구이다. 조리된 음식을 섭취하는 것은 인류 역사상 가장 끔찍한 야만 행위이며, 아무도 인지하지 못하는 야만 행위이며, 모든 사람이 무의식적으로 희생자가 되는 야만 행위입니다. 어떤 사람들에게는 그 생각이 아무리 이상해 보일지라도 그것은 우리가 묵인할 수밖에 없는 절대적인 진실입니다.

18년 동안 주의 깊게 연구하고 조사한 끝에 내 10명의 죽음이

14살 아들과 14살 딸이 부자연스러운 영양 섭취로 인해 사망했습니다. 페르시아, 프랑스, 독일, 스위스에서 신체의 특정 질병을 발견하기 위한 다양한 시도에서 수행된 수많은 건강 검진과 그에 따른 수많은 치료법의 시행 역시 비극을 정면으로 가져오는 데 상당한 역할을 했습니다. 나의 아이들은 부자연스러운 식사와 독약으로 인한 점진적인 쇠약과 모든 장기의 쇠퇴로 사망했습니다.

나는 의학의 비밀을 꿰뚫어 볼 수 있었고 그것의 좋은 점과 나쁜 점을 더욱 분명하게 관찰할 수 있었습니다. 왜냐하면 나는 의사가 되거나 금전적인 이득을 얻을 것이라는 전망에 영감을 받은 것이 아니었기 때문입니다. 나의 원동력은 우선 사랑하는 아이들의 건강 회복을 위해 최선을 다하고 싶은 마음이었고, 나중에는 인류에게 도움이 되어 그들의 기억을 영속시키고 싶다는 간절한 염원이었습니다.

내가 더 나은 깨달음을 얻는 데 기여한 또 다른 요소
의학의 단점은 제가 학업 프로그램의 제약 없이 독학으로 연구를 수행해 온 완전히 새로운 시스템입니다. 나는 의학을 대표하여 이루어진 진보에 대한 과장된 주장이나 의약품에서 파생되는 엄청난 이점에 대한 모든 공상적인 이야기에 도취된 적이 없습니다. 나는 비판적인 마음으로 이러한 질문에 접근해 왔으며 항상 그 단점을 더 강조해 왔습니다. 더욱이 나는 수백만 명의 자격을 갖춘 의사와 수많은 노벨상 수상자가 있음에도 불구하고 문명인이 다른 동물보다 다양한 질병, 경화증과 같은 질병에 더 자주 희생된다는 사실을 끊임없이 염두에 두었습니다. , 당뇨병, 심장 마비 및 암은 놀라운 속도로 증가하여 지구상에서 인류를 멸종시킬 위험이 있습니다. 나는 질병의 증상, 약의 이름과 복용량, 거의 필요하지 않은 수많은 복잡한 공식을 외우느라 시간을 낭비하지 않았습니다. 왜냐하면 나는 시험을 치르거나 학위를 취득하려는 의도가 없었기 때문입니다. 대신에 나는 가능한 한 많은 과학 분야를 연구하고 다양한 지식의 원천을 조사하는 데 시간을 바쳤습니다. 중요한 결론.

18년간의 고된 연구와 노력의 결과는 두 권의 큰 책으로 구체화되었으며, 그 중 첫 번째 책은 568페이지에 달하는 책으로 1960년에 아르메니아어로 출판되었습니다.

모든 공장의 효율적인 운영은 엔지니어가 지정한 모든 원자재의 균일한 공급에 달려 있습니다.

불이 발견되기 전까지 인간은 동물계의 나머지 부분과 함께 자연의 원시 영양분을 섭취하여 발전하고 진화를 수행했습니다. 그러나 불이 발견된 이후로 사람들은 별 반성 없이 천연 식품을 불에 태웠고, 그 필수 성분을 파괴했으며, 그 성분을 저하시켰으며, 그런 다음 그것으로 육체를 영양분으로 삼았습니다. 그 직접적인 결과로 오늘날 온 인류가 겪고 있는 모든 질병이 생겨났습니다.

인간 유기체는 자연의 끊임없는 노력으로 건설된 살아있는 공장이다.
동시에 이 공장의 건설과 함께 우리의 놀라운 자연은 태양 광선을 활용하여 우리 유기체의 수천 가지 복잡한 작업을 조정하고 그에 따른 생산을 보장하는 데 필요한 모든 원자재를 개발했습니다. 더욱이, 자연은 작은 옥수수 알갱이, 석류의 과육씨, 포도의 열매 또는 식물의 잎에 있는 그 원료들을 완전한 완벽함과 다양한 성분들의 흠 없는 조화 속에 배치해 놓았습니다. . 별도로 섭취한 각각의 "보잘것없는" 식품에는 인간과 같은 존재의 살아있는 유기체를 유지하는 데 필요한 모든 요소가 포함되어 있습니다.

물질의 세계에서는 세부적인 것에서 가장 작은 편차가 발생합니다.
공장 메커니즘의 원활한 작동을 위해 엔지니어가 개발한 제품이나 정상적인 생산성을 보장하기 위해 지정된 원자재에 결함이 있는 경우 공장 운영에 그에 상응하는 고장이 발생합니다. 마찬가지로 인간 유기체의 복잡한 과정의 원활한 작동을 보장하기 위해 자연이 처방한 원료의 사소한 변질이나 변형은 우리 기관의 정상적인 생물학적 기능에 장애를 일으키고 이러한 장애는 질병의 형태로 나타납니다.

유기체의 정상적인 작동을 위해 자연이 규정한 완전히 균형 잡힌 원료를 파괴하거나 변질시키기 위해 인간이 사용하는 다양한 방법은 생각할 수 없습니다. 그 목적을 위해 문명인은 악마적인 공장, 오븐, 용광로, 부엌을 발명했습니다. 천연 식품의 품질이 저하되면 그에 상응하는 인간 유기체의 퇴화가 뒤따릅니다. 자연 영양은 우리 유기체의 정상적인 작동을 보장하는 반면, 부자연스러운 영양은 그 기능의 비정상적 방출을 수반합니다. 질병의 다양성은 천연 식품 성분의 변성이 매우 다양하기 때문에 발생합니다.

모든 필요가 자연법칙에 의해 충족된다면,
동물계에서 가장 완벽한 유기체인 인간 유기체는 최소 150년에서 최대 200~250년까지 탁월한 건강 상태로 살 수 있다. 조리된 식품은 인간의 장기를 정상 용량의 몇 배로 작동하게 하고, 조기에 지치게 하며, 다양한 질병을 일으키고 인간의 수명을 정상 수명의 일부로 단축시킵니다. 현대 과학이 진보하는 시대에 인간은 조리된 음식을 완전히 금함으로써 모든 질병을 없앨 수 있었고, 그런 다음에는 장수 문제를 연구하는 데만 힘을 쏟을 수 있었습니다.

동시에, 자연 영양을 통해 인간은 자연적 요구 사항의 나머지 부분도 충족되도록 해야 합니다. 깨끗한 공기, 일찍 자고 일찍 일어나기, 육체 노동, 인공 난방을 금함, 청결 등이 그것이다.

직접 및 간접 영양 질환

영양 질환은 두 가지 주요 범주로 나뉩니다.
그리고 간접적인 질병. 직접적인 영양질환은 특정 영양성분이 과잉되거나 다른 성분이 부족하여 발생하는 질환입니다. 불과 동물성 식품은 식단에서 단백질과 지방을 농축하고 증가시키는 동시에 영양가가 높은 물질을 제거하는 효과가 있습니다. 과학은 지금까지 비타민이라고 명명된 이러한 물질 중 무시할 수 있는 수만을 인식할 수 있었습니다.

존재할 수 없습니다. 직접적인 영양질환 중에는 만성질환과 결핍질환이 모두 포함된다. 질병은 극도로 느리고 비밀스럽게 진행됩니다. 질병이 최종 단계에 진입하지 않고 기관의 기능이 중단되지 않는 한 개인은 자신을 건강하다고 생각합니다. 부분적 및 혼합형 비타민 결핍의 경우 교과서에 설명된 비타민 결핍증의 특정 증상으로 질병이 나타나지 않습니다. 오히려 설명하기 쉽지 않은 불만으로 나타난다.

간접 소화기 질환은 전염병입니다. 인간 유기체에는 일반적으로 정상적인 상황에서 유기체에 유용한 서비스를 제공하고 전문화된(분화된) 인간 세포의 제어를 받는 매우 다양한 미생물이 살고 있으며, 인간 세포는 명령에 순응합니다. 그러나 잘못된 영양 섭취로 인해 퇴화되고 쇠약해진 세포는 너무 약해져서 생존의 법칙에 따라 미생물이 우위를 점하고 세포의 통제에서 벗어나 주인에게 반항하며 병원성을 띠고 전염병을 잘 일으킵니다. 우리에게 알려져 있습니다.

때때로 건강한 유기체에서는 저항할 수 없는 저항에 부딪쳐 즉시 파괴되었을 공격하는 미생물의 침입군이 쇠약해진 유기체에서는 그러한 저항에 맞서지 않고 특정 감염을 유발합니다.

나의 아르메니아 책 제2권에서 나는 전염병 문제에 상당한 공간을 할애했으며, 이를 검토하기 위해 "병리학적 해부학과 인간 질병의 발병기전"에 관한 논문 제1권의 특정 부분을 분석했습니다. 1956년에 출판된 저명한 소련 과학자 IV Davydovsky. 수많은 설득력 있는 사실을 통해 저자는 전염병을 일으키는 원인이 미생물 자체가 아니라 신체의 열악한 상태, 힘의 감소임을 증명합니다. 면역. 그러나 불행하게도 모든 요리 중독자와 마찬가지로 다비도프스키 역시 면역력을 회복할 수 있는 방법, 더 나아가 면역 저하를 예방할 수 있는 방법을 설명할 수 없습니다.

미생물에 대한 두려움은 사람들을 너무나 겁에 질려 그것을 피하기 위해 가장 위험한 수단을 동원하지만 완전히 반대되는 결과를 얻게 됩니다. 미생물을 피하기 위해 생식품을 조리하는 것은 의학에서 가장 치명적인 실수 중 하나입니다.

우리는 지구상에서 미생물을 박멸할 수 없습니다. 그들은 어디에서나 발견되며 항상 존재하며 다양한 경로를 통해 우리 유기체에 들어갈 수 있습니다. 특히, 음식을 조리함으로써 우리는 우선 세포의 저항력을 약화시키고, 그런 다음 식품에서 미생물과 싸우도록 자연적으로 정해진 천연 항생제를 파괴합니다. 조리된 음식에 중독된 의사들조차도 불에 의해 파괴되는 많은 비타민이 박테리아 특성을 가지고 있음을 확인합니다. 그렇기 때문에 쓰레기 더미를 먹는 동물은 사람만큼 전염병에 걸리지 않습니다.

암세포는 퇴행성 세포의 직접적인 자손입니다 음식

많은 조리된 음식을 먹는 사람들은 인간이 여러 세기 동안 조리된 음식을 먹어왔기 때문에 그 음식에 익숙해졌을 것이며 이제 날 음식을 한꺼번에 먹기 시작하면 고통을 겪게 될 것이라고 믿는 경향이 있습니다. 즉, 일정 시간 동안 자동차에 더럽고 품질이 낮은 휘발유를 채웠다면 엔진이 이에 익숙해져서 더러운 휘발유를 깨끗한 연료로 교체하면 엔진이 손상될 수 있습니다.

우선, 수천년의 기간은 인간이 조상과 함께 생식만으로 살고 발전한 수십억 년에 비하면 아무것도 아닙니다. 게다가, 인간이 실제로 조리된 음식에 익숙해지지 않았다는 것은 질병의 존재 자체로 입증되는데, 질병은 사라지고 일단 인간이 생식에 의존하면 유기체가 정상적인 기능으로 돌아갑니다.

진화의 법칙에 따라 우리 유기체가 적응하려고 노력하는 것은 사실입니다. 하지만 일부 사람들이 상상하는 방식은 아닙니다. 복잡한 과정과 세포의 특화된 주요 기능에 필수적인 식품의 영양 성분은 불의 영향으로 쉽게 파괴됩니다. 그러므로,

요리해서 먹는 사람들이 영양가 있다고 생각하는 식품에는 필수 성분이 부족하지만, 그 대신 단백질, 지방, 탄수화물이 풍부하게 들어있어 세포 요구량을 몇 배나 초과합니다.

세포는 더 높은 기능을 수행하는 데 필수적인 영양 성분이 지속적으로 부족하기 때문에 완전한 발달과 전문화에 도달하지 못하거나, 일단 도달하고 나면 나중에 해당 기능을 수행하는 능력을 상실합니다. 수년간의 궁핍과 인내 끝에, 남은 능력을 박탈당한 수백만 개의 세포 중 하나가 마침내 세포 성장을 제한하는 메커니즘에서 해방되는 날이 옵니다. 그런 다음 그들은 공동 생활에서 자신을 분리하고 자율적이 되어 세포간액에서 대량으로 헤엄치는 조직 구성 물질을 탐욕스럽게 먹어치웁니다. 정상 세포는 자신의 필요를 크게 초과한다고 거부하고 자랑스럽게 위장 생물학자들은 단백질(특히 동물성 단백질), 지방 및 모든 질소 함유 물질을 높이 평가합니다. 그 후 그들은 놀라운 속도로 부주의하고 반항적으로 자라서 무질서하게 번식하여 끔찍한 덩어리를 형성합니다. 새로운 생명체는 성장 과정에서 주변의 모든 것을 파괴하고 마침내 어느 화창한 날 그 놀라운 건축물, 인간의 몸을 무너뜨립니다. 그 새로운 생물의 이름은 암이다. 이는 조리된 음식의 진정한 자손이며, 세포가 식품의 구조에 어떻게 적응하는지에 대한 살아있는 증거입니다.

소비하다.

지구에 생명체가 처음 나타났을 때 자연은 마음대로 사용할 수 있었습니다. 가장 기본적인 건축 자재(단백질, 지방, 탄수화물)만을 사용하여 최초의 단세포 유기체를 만드는 데 성공했습니다. 엔지니어가 실린더, 장치 또는 작은 세부 사항을 추가하여 공장에 새로운 기능을 추가하는 것과 마찬가지로 건축 자재(식물체)에 새로운 구성 요소를 추가함으로써 자연은 동물 기관에 새로운 기능을 추가합니다. 이 힘든 작업으로 인해 자연은 수십억 년 동안 바쁘게 지내왔고, 그 기간 동안 자연은 일반 박테리아에서 천연 박테리아로 원료를 개발했습니다.

오늘날 우리가 알고 있는 과일과 그 식물성 원료를 매개로 진화와 동시에 자신
이 창조했던 단세포 동물 유기체를 놀라운 동물로 발전시켰습니다.

불행하게도 불의 발견 이후 인간의 자연적 진화는 멈추었고, 더욱이 거인의 속도
로 퇴보하고 있다. 문명인이 발명한 불과 다른 터무니없는 퇴화 수단은 수십억 년 동안 자
연 식품과 결과적으로 동물 세포에 저장되어 있던 우수한 영양 특성을 모두 파괴하고
원시 형태로 되돌립니다. 그러나 그들은 가장 부지런히 공급합니다. 세포의 목적 없는 성
장을 보장하는 가장 일반적인 건축 자재입니다. 암세포는 그러한 원시 세포의 실
제 표본입니다. 근시안적인 생물학자들에게 신체의 건축 자재는 단백질, 즉 매우
일반적인 구조의 단순한 돌과 벽돌입니다. 그들은 복잡한 공장을 건설하는 데 꼭 필요한,
비프스테이크나 바비큐에는 없는 다양한 종류의 모르타르와 수많은 세부 사항에는 관
심이 없습니다.

내 아르메니아어 책 제2권에서 나는 거의 다음과 같은 내용을 할애했다.
암의 기원 문제를 조사하는 데 300페이지가 소요됩니다.
이를 위해 나는 유명한 미국 세포학자 EV Cowdry의 "암세포"(1955)라는 중요한 논
문을 검토했습니다. 이 논문은 이 주제에 대한 다양한 연구 중 가장 철저하고 모든
중요한 연구, 데이터, 수많은 유명 과학자들이 발표한 의견과 결론. 세포학자들이 직접
얻은 연구 데이터를 바탕으로 나는 암세포가 우수한 영양 성분의 결핍과 세포의 목
적 없는 성장을 촉진하는 일반적인 건축 자재의 과잉으로 인해 발생한다는 것
을 결론적으로 증명했습니다.

요리된 음식에 대한 중독은 모든 것 중에서 가장 위험합니다
악덕

독자는 왜 수많은 저명한 과학자와 교수 중 누구도 이러한 단순한 진실을 보지 못하는지, 왜 아무도 조리된 음식을 먹는 습관이 부자연스럽고 위험하다고 말하지 않는지 궁금해 할 것입니다. 그 이유는 인류 전체가 음식 중독자이고, 음식 중독이 모든 사람의 눈을 멀게 하였기 때문입니다. 요리해서 먹는 것이 악이며 그것이 실제로 모든 악 중에서 가장 끔찍한 것이라는 사실을 아무도 깨닫지 못합니다. 그것은 단지 한 종류의 물질에 대한 갈망이 아니라, 수천 가지 물질(그리고 얼마나 "놀라운", "바람직한" 물질)에 대한 탐욕스러운 갈망의 총합입니다. 게다가, 근시안적인 요리를 먹는 사람들은 식품이 겪는 다양한 타락에서 풍부함과 탁월함을 보는 반면, 다양한 해악을 일으키는 것은 바로 그 수많은 타락에서 그 진정한 반영을 볼 수 있습니다. 세상에 널리 퍼진 다양한 질병들.

인간은 차, 커피, 코코아, 담배, 알코올, 아편, 코카인, 모르핀 등과 같은 독극물을 함유한 물질에 중독됩니다. 그러한 물질에 대한 강한 갈망은 인간 유기체에 축적된 상응하는 독극물에 의해 자극됩니다. 조리된 음식은 시간이 지남에 따라 정맥과 모세혈관의 벽, 관절 사이, 지방 세포의 중심 등 유기체의 여러 부분에 저장되는 매우 다양한 독을 생성합니다. 헤로인에 대한 마약 중독자의 갈망이 그의 신체의 정상적인 생리적 필요에서 발생하지 않는 것처럼, 조리된 음식에 대한 요리된 음식에 대한 욕구, 그의 배고픔은 그의 유기체의 정상적인 요구가 아닙니다. 오히려 그것은 그의 중독의 요구입니다. 그것은 인간 유기체에 축적된 독에 의해 자극되는 충동의 표현입니다. 그것은 몸에 자리잡은 질병의 요구이며, 인간의 최악의 적의 부름이다.

그 끔찍한 악은 모든 인간의 몸에 도입됩니다
요람에서 바로 부모님에 의해. 그렇기 때문에 아기가 알아채고 말을 시작하는 순간, 음식 중독은 이미 그를 확고히 붙잡고 있으며, 그 순간부터 삶의 마지막 순간까지 요리된 음식을 그의 정상적인 식단이자 강한 갈망으로 여깁니다.

왜냐하면 그것은 그의 생리적 요구이기 때문입니다. 그가 진짜 배고픔으로 착각하는 것은 바로 이것이다.

조리된 음식에 대한 수요는 배고픔이 아니다

요리를 하는 사람이 호두, 곡물, 생과일, 채소 등 천연 식품만 섭취하려고 하고 어떤 종류의 생식에도 더 이상 식욕이 없으면 그 순간 유기체의 자연적 요구가 완전히 충족되고 그는 완전히 만족했습니다. 그러나 그럼에도 불구하고, 그는 이미 일상적인 일일 필요량의 몇 배를 섭취했어야 했지만, 여전히 아무것도 먹지 않은 것처럼 행동하고 풍부하고 식욕을 돋우는 양념이 많이 들어간 고기 요리에 대한 큰 수요를 느낍니다. 이것은 더 이상 배고픔이 아닙니다. 그것은 몸에 저장되어 이제는 새로운 독을 요구하는 독으로 인해 발생하는 자극입니다. 그것은 그곳에 널려 있고 인간 유기체를 산산조각 낼 새로운 도구를 요구하는 악마의 외침입니다. 신중하고 의지가 강한 육식인은 그 울부짖는 소리를 날마다 듣지만 온 영혼을 다해 무시하고 한 치의 양보도 하지 않습니다.

조리된 식사는 인간의 장기가 일하도록 강요합니다. 일반 용량의 3~4배

모든 인간 기관에는 자연 예비 에너지가 저장되어 있습니다.
일반적으로 그들은 잠재 능력의 4분의 1만 일하고 나머지 에너지는 나중에 특별한 비상 상황이나 노년기에 사용할 수 있도록 보관합니다. 따라서 "정상적인" 상황에서 심장의 맥박수는 70-70입니다.
분당 심박수는 72회(생식 동물의 심박수는 58~62회)이며, 예외적인 상황에서는 분당 심박수를 200회 이상으로 늘릴 수 있습니다.
다시 말하지만, 정상적인 호흡 중에는 500cc의 공기가 폐 안팎으로 들어오고 나가지만, 특별한 호흡 노력을 통해 우리는 3700cc까지 흡기할 수 있습니다.

날 먹는 사람은 소화 기관의 4분의 1을 활용합니다.
그로 인해 그의 장기는 결코 과부하되거나 피로해지지 않습니다. 반면에 요리를 하는 사람은 조건 반사를 통해 식욕을 자극한 후 짜증을 냅니다.

향신료, 아페리티프 및 기타 터무니없는 각성제는 소화 기관이 예비 에너지를 모두 가동해야 할 정도로 위장을 채우고 심지어 그 요구에 대처할 수 없습니다. 인간은 역겨운 음식을 자신이 보낸 것과 동일한 경로로 되돌려 보내거나 하제를 사용하여 장에서 배출하도록 강요받는 곳입니다. 놀랍게도, 요리를 하는 사람은 그런 메스꺼운 행동을 이상하게 여기지 않습니다.

소화 기관에 과부하가 걸리면 심장, 간, 신장과 같은 수많은 부속 기관도 작동하게 됩니다.
이러한 기관이 수행하는 추가 작업은 곧 기관을 지치게 하고 조기에 활동을 중단시키는 효과를 가져옵니다. 그러므로 결과적으로 사람의 수명이 여러 번 단축되는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 쓸모없고 해롭고 독성이 있는 물질을 먹음으로써 음식 중독자는 자신의 정욕을 만족시키고 위장의 활동을 마비시키며 스스로 만족한다는 환상을 만들어 내는 반면, 실제로 그의 세포는 필수 영양소가 부족하여 굶주림으로 신음하고 있습니다. . 생을 먹는 사람의 위는 일반적으로 비어 있어도 항상 편안하지만 그의 몸은 진정한 의미에서 참으로 충만하고 만족스럽습니다.

요리를 해서 먹는 사람이 생식으로 바꾸기로 결정하면 처음에는 아무리 많이 먹어도 결코 만족감을 느끼지 못합니다. 일반적으로 음식 중독자는 행복함을 느끼기는커녕 그 상태에 대해 불만을 느낍니다. 그들의 의견으로는, 그들이 계속 배고픈 이유는 그들이 섭취하는 식품의 영양가가 낮고 영양으로서 가치가 없다는 사실 때문입니다. 이것은 끔찍한 오해입니다. 반대로, 그러한 식품은 영양가가 높고 균형이 잘 잡혀 있습니다. 인간 세포는 세포의 부재로 인해 수년 동안 고통을 받아왔습니다. 인간의 소화 기관의 능력은 그 구성 및 구성 요소의 배열과 완전히 일치합니다. 그렇기 때문에 위는 그 음식을 기쁘게 받아들이고, 빨리 부드러워지고 지체 없이 장으로 전달되는 반면, 굶주림으로 인해 쇠약해지고 약해진 세포는 저절로 그 귀중한 물질을 탐욕스럽게 흡수하고 더 많은 양의 물질을 요구하게 됩니다. 그 중 더 많은 것.

병든 세포는 치유되고, 쇠약해진 세포는 회복되며, 활동하지 않는 세포는 활력을 되찾습니다. 반면에 지방 세포는 기아로 인해 녹기 시작하고 축적된 독소가 점차 사라지며 불필요한 수분이 몸 밖으로 빠져나갑니다. 그러면 정상적이고 활동적인 세포가 나태함과 무활동으로 인해 살찌게 된 부진한 세포를 대신하게 됩니다. 체중이 빠르게 감소하는 것은 건강과 활력이 회복되었다는 확실한 신호입니다.

이 사실은 사람의 마음을 기쁨과 행복으로 채워야 합니다. 그 영양분이 즉시 그의 몸 전체에 퍼져 건강과 힘, 활력과 에너지를 주기 때문입니다. 그의 모든 기관과 분비선이 가장 풍부한 영양분을 공급받음에도 불구하고 편안하고 편안하게 활동할 수 있는 것은 그의 생애에서 처음입니다. 그날 그가 유기체가 필요로 하는 것보다 더 많은 양의 생식을 섭취하거나 그의 장과 세포가 흡수할 수 있는 능력을 갖고 있더라도 그의 위장은 그것을 거부하지 않으며 그에게 메스꺼움을 일으키지 않습니다. 폭력과 강압으로 쫓아내세요. 그의 정상적인 필요량을 초과하는 음식물은 위장에 남아 부패를 일으키지 않을 것입니다. 독으로 변하거나 소화 장애를 일으키지 않습니다. 대신에, 그들은 소화되지 않고 즉시 위에서 창자로 통과한 다음 바로 그날 배설물과 함께 몸 밖으로 나갈 것이며 유기체에 최소한의 해를 끼치지 않을 것입니다. 그러므로 그의 위는 항상 가벼울 것이며 그의 장과 혈액은 균형 잡힌 영양분으로 가득 차 있을 것입니다.

그렇다면 그런 순간에는 요리된 음식 몇 가지를 먹어보도록 하십시오. 그의 위장은 이상하고 원치 않는 물질을 분개하여 거부할 것입니다. 그의 미각이 느끼는 극도의 즐거움에도 불구하고, 그 음식은 그의 뱃속에 오랫동안 머물게 될 것이고, 그의 식욕을 멈추게 하는 마개 역할을 할 것이며 그의 정상적인 소화 활동 과정을 마비시킬 것입니다. 그러나 요리를 하는 사람은 그 상태에 아주 만족하고 행복합니다. 왜냐하면 그는 자신의 열정을 만족시켰고, 배를 채웠고 이제 "가득" 차 있기 때문입니다. 생식의 가치를 아는 사람은 그런 상태를 두려워한다. 그는 몸에 영양분을 공급하는 것은 생채소이고 죽은 시체는 몸에 영양을 공급한다는 것을 충분히 이해합니다.

불에서 나오는 것은 단순한 연료일 뿐이며, 다양한 독극물과 질병의 원인이 됩니다.

인간의 영양은 살아있는 세포와 죽은 세포의 시체가 아님

완전히 균형 잡힌 식품은 살아있는 세포로 구성됩니다. 이제 식물체는 지구를 떠난 후에도 오랫동안 살아 있습니다. 장미꽃봉오리는 꽃병 속에서 계속 꽃을 피우고, 곡물은 모은 지 몇 년이 지나도 심겨지면 싹이 납니다. 그러나 죽임을 당한 동물의 세포나 몸에서 빼앗긴 우유의 세포는 단번에 죽고, 분해되기 시작하여 독으로 변하고, 요리를 하면 정말 끔찍한 것으로 변합니다. 동물성 단백질이 식물성 단백질보다 우수하다고 간주하는 것은 가장 불행한 판단 오류이며, 이는 육식을 숭배하는 생물학자들의 근시안적 태도를 명백히 보여주는 증거입니다. 동물 유기체가 식물성 단백질을 전달하여 이를 완전히 균형 잡힌 영양소로 바꾸는 것을 인정한다면, 그러한 "완전하게 균형 잡힌" 단백질을 먹는 여우, 늑대, 개, 고양이, 호랑이와 같은 동물의 살은 식물성 단백질이어야 합니다. 최고의 영양가; 반면에 그러한 짐승의 고기에는 유독한 특성이 너무나 뚜렷해서 가장 헌신적인 고기 중독자라도 감히 그것을 먹을 수는 없습니다.

개인적 선호로 인해 다음을 촉구하는 생물학자들은 다음과 같습니다. 소위 대체 불가능한 아미노산이 동물이 섭취하는 가장 흔한 풀에서 형성된다는 사실을 고려하지 않은 채 고기에서 특별한 이점을 찾으려면 어떤 과학의 법칙에 따라 소의 유기체가 다음과 같은 능력을 가지고 있는지 알아내십시오. 가장 보잘것없는 잡초와 풀에서 아미노산을 만들지만, 인간의 유기체에는 영양가가 가장 높은 식물성 식품에서 동일한 화합물을 제조할 수 있는 수단이 없습니까?

수백만 명의 인도인들이 고기가 제공하는 아미노산 없이 어떻게 살고 있습니까?

근시는 의료의 가장 큰 결점이다
과학

조리된 음식에 중독된 생물학자들의 가장 큰 실수 그들의 근시안적이다. 그들은 사소해 보이는 해악에 눈을 감고 겉으로 보기에는 사소해 보이는 원인으로 인해 조만간 심각한 결과가 발생할 것이라고 예상하지 않습니다. 몇 가지 예를 들어 우리의 진술을 설명해 보겠습니다. 조리된 음식, 특히 고기 요리에는 독이 가득합니다. 이제 어느 누구도 눈에 띄지 않게 항상 진행되는 만성 중독에 대해 아무도 관심을 기울이지 않으며 그러한 중독으로 인해 간, 심장 또는 신장이 시간이 지남에 따라 손상되는 경우에도 그 상태는 원인을 알 수 없습니다. 중독이 여전히 심하고 설사, 구토를 동반하는 경우에는 위장 장애로 간주됩니다. 중독이란 유기체 전체에 영향을 미치고 피해자를 즉각적인 죽음으로 위협하는 상태만을 이해합니다. 이런 식으로 얼마나 많은 무고한 생명이 희생되고 있습니까!

매일 음식이라는 매개체를 통해 자신의 동맥과 정맥으로 들어가는 오물을 남자들은 보지 못하고, 그것이 혈관 벽에 겹겹이 쌓이고 통로를 좁아지게 하여 어느 날 갑자기 혈액의 순환을 멈추게 하는 오물을 보지 못한다. 시력이 좋은 사람들은 그 사건이 "예상치 못한 일"이라고 생각합니다.

사람들은 수백만 톤에 달하는 거대한 댐을 향해 돌진하는 엄청난 홍수로 인한 엄청난 압력을 알아차리지 못합니다. 그러나 그 홍수의 충격으로 오랫동안 흔들리던 댐이 마침내 무너졌을 때, 그 댐의 최종 붕괴 원인은 어린 아이가 실수로 댐에 던진 돌에 기인합니다. 우리는 암의 원인에 관해 생식을 하는 사람들이 갖고 있는 올바른 개념을 이미 살펴보았습니다. 이에 반해, 조리된 음식에 중독된 연구 과학자들이 우리에게 제시한 400가지 "발암 물질"(기계적 자극, 담배 화상 등)은 어린이가 던진 돌보다 더 큰 가치가 없습니다.

모든 기관에는 해당 기관의 작업이 수행되는 공동 작업에 의해 수백만 개의 세포가 있습니다. 세포에 강제로 공급되는 영양분에 특정 필수 구성 요소가 부족하면 세포는 활력을 잃기 시작하고 사용할 수 없게 됩니다. 이제 에너지 비축량은 현장에 투입되지만 그들 역시 곧 고갈됩니다. 기관이 어떤 식으로든 기능을 수행하는 한 근시안적인 사람들은 빨간불을 보지 못합니다. 그러나 마침내 그 활동이 뒤처지면 그들은 그러한 기관이 아프고 약에 의존하게 된다고 말합니다. 그러나 작은 알약이나 독약이 수년 동안 불에 태워진 식품의 영양 성분을 대체하고 전문 작업에 대한 잃어버린 능력을 장애인 세포로 되돌릴 수 있다는 것이 가능합니까?

며칠 동안 소화관에 누워 있으면 고기, 달걀, 버터, 치즈 덩어리가 부패되어 장에 염증을 일으키며, 가장 흔한 증상은 설사입니다. 그러나 아이가 실제로 설사 증상을 보이면 모든 책임은 대변에서 보이는 과일 껍질 몇 개에 있습니다. 과일 껍질이 부패나 부패를 겪지 않고 들어온 지 몇 시간 이내에 몸에 변화가 없는 상태로 남아 있는데 어떻게 과일 껍질이 아이의 장에 염증을 일으킬 수 있는지 묻는 사람은 아무도 없습니다. 모든 비극은 사람들이 계란, 고기, 버터, 꿀을 정상적이고 필수적인 식품으로 간주하지만 과일을 먹거나 먹지 않을 수 있는 부차적인 것으로 간주한다는 사실에서 발생합니다. 때로는 "배가 어지러워지지 않도록" 아이들이 과일을 먹는 것을 금지하는 것이 필요하다고 생각되기도 합니다.

요리를 하는 사람의 체중은 건강의 기준으로 간주될 수 없습니다.

비만은 가장 위험한 질병이다

인간 유기체가 여전히 부자연스러운 것에 저항할 수 있는 한 다이어트와 그에 대한 투쟁을 계속하기 위해 식욕 부진, 소화 불량, 위염 및 기타 위장 장애, 대장염 등과 같은 다양한 불만이 나타납니다. 이 모든 것은 모든 수단을 동원하려는 유기체의 투쟁을 외적으로 표현한 것이다.

부자연스러운 식단의 유해한 영향을 중화하고 이로 인해 생성된 독성 물질을 신체에서 배출하는 처리입니다. 환자는 체중 감량을 시작하고 그에게 "영양가 있는" 식사를 제공하여 환자의 힘을 강화하려고 노력합니다. 유기체가 마침내 패배하고 그 투쟁이 멈추는 날, 인간은 이 세상에 작별을 고하거나, 반대로 식욕이 증가하여 만족할 줄 모르고 먹고, 소화를 잘하고, 체중을 늘리고, 건강을 회복하기 시작합니다. 그리고 힘" 즉, 그날 인간 유기체는 투쟁을 포기하고 부자연스러운 식사에 "적응"하며 인간 질병 중 가장 위험한 것 중 하나인 부자연스러운 비만의 기초가 놓이게 됩니다.

부자연스러운 식사의 압력에 의해 신체는 스스로 적응해야 하며 그러한 식사로 인해 생성되는 다양한 유해 물질이 유기체에 축적되도록 강제됩니다. 그 후 침전물은 지방, 요산 및 그 유도체, 콜레스테린, 식염, 과도한 체액, 결석, 경화성 형성, 종양, 비활성 및 기생 세포, 다핵 거대 세포(다핵 세포), 대형 핵을 가진 세포(거핵 세포) 등으로 구성됩니다. 때때로 이러한 세포는 정상 세포 크기의 수백 배에 달하지만 유용한 작업을 수행할 수 있는 능력이 부족합니다.

그 모든 괴물은 몸에 축적되어 사람을 창조합니다.
그는 건강과 힘에 대한 환상을 갖고 있지만 실제로는 점진적인 쇠약으로 고통받고 있습니다. 그의 근육은 얇아지고 약해지며, 전문적이고 활동적인 세포의 수가 줄어들고, 그의 기관이 쇠약해집니다. 불룩한 배, 두껍고 뚱뚱한 팔, 땅딸막한 손, 튀어나온 지방층을 가진 "뚱뚱하고" "건장한" 남자들은 실제로는 피부로 뒤덮인 해골입니다. 그들 각자는 자신의 약하고 쇠약한 근육에 살찐 양을 실어 무상으로 먹이고 혼자서 어디든 가지고 다닙니다. 그러나 이상하게도 그런 사람들은 계속해서 자신의 건강과 활력, 힘을 자랑합니다.

그들은 자신의 강인함을 너무나 자랑스러워서 대화에서 언급할 때마다 나무를 만지거나 동양에서는 울부짖습니다. 그들이 소중히 여기는 무게를 한 톨도 잃지 않도록 하십시오. 그러한 개탄스러운 근시안의 사례들로는 수십 권의 책을 채울 수도 있습니다.

어떤 약도 화재로 인해 파괴된 원료를 대체할 수 없습니다

일반적으로 사용되는 모든 약물에는 증상이 있습니다. 즉, 환자에게 일시적인 완화를 제공하거나 질병의 증상을 숨기는 완화제 역할을 합니다. 어떠한 경우에도 요리 냄비와 팬에서 파괴된 원시 영양소를 대신할 수 없습니다. 많은 위대한 과학자들은 약물 사용을 엄격히 금지합니다. 영국에서 Peckham 생물학자들은 영국인의 부유한 계층 중 상당 부분을 대상으로 4년 반에 걸쳐 고된 연구를 한 끝에 인구의 9%만이 풍족한 생활을 누리고 있다는 결론에 도달했습니다. 좋은 건강; 나머지 91%의 사람들은 병에 걸렸지만 대부분은 자신의 병을 알지 못했습니다. 임상 치료 후 그들의 결론은 치료를 위해 선택된 모든 장애가 거의 예외 없이 치료에 반응했지만 이후 환자의 전반적인 건강에 현저한 악화가 관찰되었다는 것입니다. 이는 약물이 단순히 질병의 증상을 숨기는 반면, 약물로 인한 피해는 이미 약화된 유기체에 추가되어 상태를 더욱 악화시킨다는 것을 의미합니다.

그러므로 병에 걸리고 싶지 않거나 이미 병에 걸렸더라도 건강을 되찾고 싶은 사람은 마약에 희망을 걸어서는 안 됩니다. 오히려 부자연스러운 음식과 약의 섭취를 삼가고, 생식을 통해 자연의 법칙에 따라 살아야 합니다!

이것이 진실되고 안전하며 과학적인 방법인 반면, 약물 치료는 Bircher-Benner의 말을 인용하면 "기만과 속임수"일 뿐입니다. 내 생각에는 그것은 환상과 자기기만이라고 부르는 것이 더 적절할 것 같다. 니체는 마약을 '채찍'이라고 불렀다. 의사들은 병원 환자를 두 개의 동일한 그룹으로 나누고, 한 그룹은 약과 조리된 음식으로 치료하고, 다른 그룹은 순전히 생식으로 치료한 다음 두 결과를 비교함으로써 내 말이 진실임을 쉽게 확신할 수 있습니다. 서로 서로 함께. 이것이 기본적이고 결정적인 테스트입니다. 그렇지 않으면 생식에 반대하는 모든 주장은 계속해서 최소한의 가치나 가치도 없을 것입니다. 대증 약물 치료의 몇 가지 예를 통해 우리의 진술을 설명하겠습니다.

통증은 신체가 위험에 처해 있다는 경고 신호이자 도움을 청하는 우리 유기체의 외침입니다. 그러나 이 위험을 제거하는 대신, 우리는 이 위험에 대한 감각을 뇌에 전달하는 신경을 약화시키고 독극물을 투여하여 목소리를 침묵시킵니다. 한편, 질병은 피할 수 없는 과정을 거치고 있으며, 현재는 약물의 유해한 영향으로 인해 악화되고 있습니다.
또 다른 예를 들자면, 동맥의 통로가 불순물로 가득 차서 좁아지면 심장은 몸 전체에 혈액을 순환시키기 위해 더 큰 힘을 사용해야 하며 결과적으로 혈압이 상승합니다.
그러나 혈관에서 불순물을 제거하는 대신, 우리는 통로를 늘리고 넓힐 수 있는 신경을 자극하기 위해 독극물을 사용할 뿐입니다. 독의 효능이 지속되는 한 혈액은 혈관을 통해 더 자유롭게 흐르고 압력은 일시적으로 떨어집니다. 그러나 그 효과가 사라지자마자 혈관은 사용된 약물의 작용으로 인해 더욱 약화되어 이전 상태로 돌아갑니다.

몸에 해로운 후유증을 주지 않는 약은 없습니다.
그러나 최근에야 이 주제를 다루는 소수의 출판물이 나타났습니다. 그 중 하나는 워싱턴 대학교 의과대학 임상의학 명예 교수인 Harry L. Alexander 박사가 저술한 "Reactions with Drug Therapy"(1955)입니다. , 우리에게 유용한 정보를 많이 제공합니다.
물론, 일반적으로 약물은 피해자를 즉시 사망에 이르게 하거나 심각한 질병의 형태로 나타나는 합병증 및 반응에 대해서만 책임을 집니다. 그럼에도 불구하고 실제로 기록된 합병증은 1,000개 중 1개에 불과합니다. 나머지는 영원한 망각 속에 남아 있습니다.

350,000개의 물질 각각이
약물 제조에 사용되는 물질은 합병증을 일으킬 수 있습니다. 그러나 그중에서도 가장 위험한 것은 페니실린, 아우레오마이신, 스트렙토마이신, 수은 화합물, 술폰아미드 계열 약물, 디기탈리스, 백신, 혈청, 합성 비타민(티아민, 니아신 등), 아토판, 코르티손, 간 추출물, 인슐린, 아드레날린 등입니다. 일반적으로 사용되는 기타 약물.

이 질문을 가장 신중하게 고려하는 것이 중요합니다. 사람들이 영양 성분과 주방에서 태운 제품을 대체하기 위해 사용하는 합성 비타민과 유기 추출물은 빛의 속도로 사람을 죽이는데, 종종 몸에 들어간 후 5분 이내에 사망합니다. 1951년에는 3억2400만g, 1952년에는 부엌에서 태운 천연 항생제를 대체하기 위해 페니실린 단독으로 3억5000만g을 인간의 혈액에 주입했다.

약물은 인체에 도입된 후 아나필락시스를 통해 때로는 5~10분 내에 수천 명의 사람을 죽이는 반면, 수만 명의 사람들은 쐐기풀 발진, 피부염, 가시성 발진 등 다양한 질병에 노출됩니다. 열, 습진, 자반증, 기관지 천식, 다발동맥염, 간경화, 황달, 신장염, 신장증, 재생 불량성 빈혈, 혈청병 및 옴.

사람들은 이러한 사망과 질병을 일으키는 약물의 책임을 무시하고 신체의 극도로 민감한 부분을 비난하기를 원합니다. 그러나 무엇이 이러한 극도의 예민함을 야기하는가에 대해서는 그들은 침묵으로 그 문제를 간과한다.

나의 불쌍한 아이들은 일년에 몇 번씩 이런 질병과 피부병에 시달렸습니다. 우리는 항상 그들이 먹는 음식에서 문제점을 찾으려고 노력했지만, 처방전을 뭉쳐준 의사들은 그들이 처방한 약의 위험성에 대해 한 마디도 말하지 않았습니다. 수백만 명의 다른 사람들처럼 우리도 약은 사람들을 병들게 하는 것이 아니라 치료하기 위한 것이라고 믿었습니다. 한번은 내 두 아이가 같은 날 황달에 걸려 누워 있었습니다. 우리는 황달이 두 사람 모두에게 영향을 미치는 전염병이 아니라는 것을 알고 놀랐습니다. 오늘날 내 양심의 괴로움을 완화하기 위해 내가 할 수 있는 일은 다른 부모들에게 그러한 위험에 대해 경고하는 것 외에는 없습니다.

요즘에는 가장 위험한 약이 감미로운 노래와 매력적인 그림의 도움으로 매일 복용할 수 있는 유익한 것으로 대중화되는 모습을 관찰하는 것은 슬픈 일입니다. 일부 국가에서는 실제로

의학과 약학은 상업주의와 폭리주의의 큰 관심사로 바뀌었습니다.

날것으로 먹으면 모든 종류의 약물 사용이 즉시 중단될 것입니다. 왜냐하면 질병이 없으면 당연히 약물이 필요하지 않기 때문입니다.
질병은 식품의 변질로 인한 산물입니다. 그러므로 그것들은 우리의 식단을 교정함으로써만 정복될 수 있습니다. 약물을 사용하여 질병을 정복하려는 우리의 모든 시도는 실패할 운명에 처해 있는 극도로 위험하고 무의미한 실험입니다. 이미 그들의 비참한 결과가 우리를 똑바로 쳐다보고 있습니다.

새로운 유형의 질병이 계속해서 나타나고 있습니다. 근소한
질병은 더 심각한 장애로 이어집니다. 그 결과 남성들은 끊임없이 새로운 종류의 혈청과 백신을 준비하고, 점점 더 강력한 항생제를 발견하며 점차 오류와 합병증, 재난의 미로에 말려들게 된다.

의학 분야에서는 전례 없는 근본적인 변화가 이루어져야 합니다. 정직하고 공공의식을 지닌 모든 의사들은 즉시 일어나 인간 공장에 사용되는 필수 원료의 파괴를 방지하기 위해 적극적인 조치를 취해야 합니다.

근시안적인 사람들의 의견으로는 생식을 먹는 것은
선사시대 인간의 원시생활로의 회귀. 사실 요리와 정제 작업보다 문명에 더 큰 치욕은 없습니다. 생식을 먹는 사람은 소위 문명의 질병으로 인한 불행을 포기할 뿐이며 문명이 그에게 부여한 기술적 진보를 인간 원료의 순수성을 파괴하는 수단으로 바꾸는 것을 거부합니다. 그렇지 않으면 그는 전화 통화, 비행기 여행, 냉장고에 과일을 신선하게 보관하는 편리함을 포기하지 않습니다.

수세기 동안 사람들은 너무나 눈이 멀고 무지했기 때문에 항상 요리된 음식을 먹는 것을 자연스러운 일로 여겼습니다. 그리고 이제 그들은 처음으로 생식에 대해 들었을 때 그것을 이상하고 이상한 것으로 여겼지만, 실제로 가장 큰 것은 요리를 통한 천연 식품의 변질입니다.

부자연스럽고, 이상하고, 호기심이 많으며, 이는 인류가 저지른 가장 큰 어리석음으로 역사에 기록되어야 합니다.

요리해서 먹는 것과 약물 치료가
완전한 절멸을 향한 인류의 종족

많은 종류의 매머드 동물이 한때 이 지구에 거주하다가 완전히 멸종되었습니다. 오늘날 인간은 언젠가 이 지구상에서 인간을 멸절시킬 불리한 상황을 스스로 만들고 있습니다. 식품의 변질 과정과 병행하여 다양한 질병의 다양성과 빈도가 증가하고 있습니다. 더 많은 세대가 지나가기 전에, 사람들은 사춘기 연령에 도달하고 출산 능력을 개발할 기회를 갖기 전에 심혈관 질환이나 암으로 사망할 것입니다. 지난 수십 년 동안 이러한 질병이 놀라운 속도로 증가했다는 점을 근거로 볼 때, 사람들이 여전히 어리석은 짓을 계속한다면 그 운명의 날이 멀지 않을 것임을 쉽게 예측할 수 있습니다.

요리해서 먹는 것과 약물 치료의 이점을 지적하는 과학자는 파산 직전에 자신의 눈앞에 보이는 수백만 달러의 손실에 눈을 감으면서도 자신의 동전을 세는 것을 좋아하는 상인과 같습니다. 모든 사업의 최종 결과는 최종 대차대조표를 통해 판단되어야 합니다. 다양한 동물이 누리는 것과 비교하여 문명인이 요리와 의학의 발견을 통해 스스로 얻을 수 있는 혜택과 이점이 무엇인지 살펴보겠습니다. 인간은 다른 어떤 존재보다 다양한 질병에 더 취약합니다.

비타민이 발견된 후, 인간은 요리를 통해 천연 식품에서 존재하지 않는 바로 그 성분을 파괴하고 있으며, 그 성분이 인간의 종말을 앞당기고 있다는 것을 즉시 인식할 수 있는 현명함을 가져야 합니다. 그분은 그러한 낭비를 단번에 끝내셨어야 했고, 천연 식품이 변질되지 않도록 보호하셨어야 했습니다. 그러나 요리된 음식의 매력은 너무나 커서 그러한 모든 개혁 시도를 좌절시킵니다. 중독은 과학을 정복하고 취한다

발톱에. 한편, 사람들은 여전히 조리된 음식에 집착하면서 식품의 비밀을 파헤쳐 요리와 가공 과정에서 파괴되는 성분을 알아내고 이를 합성 물질로 대체하려고 노력합니다. 이러한 필수 성분을 자기 손으로 불태워 파괴하고, 병들고, 무덤 문턱에 섰다가도 기만적인 수단으로 자신을 구원하려는 절망적인 시도를 하는 것은 어리석은 일이 아니겠습니까? 우리는 이러한 성분이 생물학자들이 인정하는 비타민 40가지와 50가지에만 국한되지 않는다는 사실을 명심해야 합니다.

그 수가 너무 많아서 앞으로 수천 년 동안 질적, 양적 특성에 대한 정확한 그림을 형성하는 것이 불가능할 것입니다. 언젠가 과학자들이 그들의 모든 변종을 인식하는 데 성공할 것이라고 잠시 가정해 봅시다. 그러면 밀에서 나오는 성분을 인공적인 수단으로 대체하려면 엄청난 비용은 말할 것도 없고 각 개인마다 수천 번의 처방과 준비가 필요할 것입니다.

다양한 종류의 과일, 채소 및 곡물에 대해 수행된 연구를 통해 식품 중독 생물학자들은 천연 식품이 거의 모든 종류의 질병을 치료하는 특성을 가지고 있음을 스스로 증명했습니다. 그러나 사람들은 인간 유기체가 어린 시절부터 천연 식품만을 섭취한다면 그러한 질병으로부터 자유로울 것이라는 사실을 인정하고 싶어하지 않습니다. 조리된 음식을 삼간다는 생각 자체가 처음부터 명확하게 사고할 수 있는 능력을 박탈하고 과학이 중독에 자리를 내주는 것입니다.

의사는 천연 식품을 단순한 임시 치료 수단으로 활용해서는 안 됩니다. 인간에게 적합한 유일한 식단으로 선언되어야 합니다.

많은 진보적인 의사들은 약물 치료를 비난합니다. 그들 중 일부는 약물 치료로 얻은 비효율적인 결과에 너무 실망하여 의료 행위를 포기하고 예방의 근본적인 문제에 대한 연구에 전념합니다. 그 중에는 스위스의 유명한 의사인 비르허 베너(Bircher-Benner)가 있는데, 나는 그의 독일 연구를 바탕으로 아르메니아어 책에 몇 가지 짧은 번역을 소개했습니다. 의료 경력이 시작되자 Bircher Benner는 이렇게 되었습니다.

그는 우연히 천연 식품의 영양적 가치를 알게 되었을 때 현재의 치료법에 환멸을 느꼈고, 어떤 약물도 사용하지 않고 천연 영양의 도움으로 환자를 치료하기 시작했습니다. 세계 각지의 다양한 의사들에게 치료를 받았으나 아무런 결과도 얻지 못한 수많은 환자들이 얼마 지나지 않아 취리히에 있는 그의 요양소로 갔고 아주 짧은 시간 안에 완전채식 생식으로 완전한 치료를 받았습니다.

그러나 Bircher-Benner는 생식을 모든 존재에게 적합한 유일한 식단이 아니라 "치료 수단"으로 간주했습니다. 마치 인간이 어린 시절부터 부자연스러운 식품으로 영양을 섭취해야 하고, 병에 걸리면 노년기에 "치료 식단"으로 치료해야 하는 것처럼 말입니다. 그러나 이 명백한 역설에는 확실한 이유가 있었습니다. 우선, 생식 영양학의 최고 전문가인 버처-베너(Bircher-Benner)조차도 조리된 음식을 먹는 것이 중독이며 사람들이 조리된 음식에 대해 느끼는 욕구가 배고픔도 아니고 생물학적 요구도 아니라는 사실을 깨닫는 사람은 세상에 아무도 없습니다. 세포.

그 후 의사로서 Bircher-Benner는 기존 질병을 치료하는 방법을 교육받았습니다. 만약 그가 인류를 모든 질병으로부터 자유롭게 해줄 영양 시스템을 공개적으로 옹호했다면 아무도 그에게 비용을 지불하지 않았을 것이고 심지어 그를 진지하게 받아들이지도 않았을 것입니다.

현재 영양에 관해 두 가지 상반된 견해가 있습니다.
그 중 하나는 생식을 옹호하고, 다른 하나는 익힌 음식을 선호합니다. 그들 중 한 명은 완전 채식주의를 옹호하고, 다른 한 명은 동물성 식단을 선호합니다. 이제 과학은 정치가 아닙니다. 잘못된 관점을 갖고 있는 사람은 자신의 잘못되고 해로운 의견을 무고한 어린이들에게 강요할 권리가 없습니다. 이 두 가지 관점을 국제 과학 및 문화계에서 검토하여 잘못된 관점을 규탄하고, 올바른 관점을 대중에게 알리고 일반 관행에 적용시키는 것이 우리 시대의 절박한 요구입니다.

문제의 깊이를 꿰뚫고 싶지 않은 순진한 사람들은 언뜻 보기에 생식의 이상은 빨리 실현될 수 있는 것이 아니며, 남자들은 자신의 뿌리 깊은 뿌리를 버릴 준비가 너무 되어 있지 않다고 생각합니다. 버릇. 그런데 이게 목소리다.

과학이 아닌 중독. 그러나 과학은 중독과 분리되어야 합니다. 우리는 먼저 생식이 인간 유기체에 적합한 실제적이고 완전한 원료임을 인정해야 하며, 그 후에 자신과 자녀의 원료를 변질시키려는 사람들은 마음껏 그렇게 해야 합니다.

우선 우리는 생식을 통해 얻은 경험을 활용하여 가장 필수적인 식품은 유해한 것으로 간주하고 실제로 해로운 식품은 유해한 것으로 권장하는 영양학에 널리 퍼져 있는 잘못된 개념을 즉시 바로잡아야 합니다. 건강한. 허약한 사람, 아픈 사람, 위장 장애 및 기타 질병으로 고통받는 사람에게 날음식이 금지된 모든 경우에 있어서는 어떤 예외도 없이, 바로 그러한 금지된 음식이 환자를 치유하고 유지하며 힘을 주는 것임을 분명히 깨달아야 합니다. .

그러한 경우에는 더 이상 나쁜 습관을 끊는 것이 문제가 되지 않습니다.
그와는 반대로, 환자는 이제 과일을 요구하지만 우리는 그것을 거절합니다. 그는 요리된 음식이 싫증이 나지만 우리는 그에게 조금 더 먹도록 설득합니다. 우리는 아이의 손에서 과일을 빼앗고 요리된 음식을 아이의 목구멍으로 밀어넣습니다. 즉, 우리는 질병과 무능력의 원인이었던 바로 그 음식을 먹도록 강요함으로써 그들의 종말을 앞당기는 것입니다. 이런 종류의 오해를 바로잡는 것만으로도 때 아닌 죽음의 수를 50% 줄일 수 있습니다.

이 진술의 진실성을 우리 자신에게 확신시키기 위해
몇 달 동안 생식을 실천하는 것 외에는 다른 방법이 없으며, 이 실험은 분별력 있는 사람이라면 누구나 시도해야 합니다. 이로써 영양에 대한 기존의 잘못되고 모순된 견해가 최종적으로 종식될 것입니다.

생식에 비추어 영양의 기본 원리는 더 이상 존재하지 않습니다.
대학과 연구 기관에만 국한되어 있습니다. 오히려 그것은 온 인류에게 가장 중요한 문제가 됩니다. 보통 사람들의 경우 수천 가지 식품의 학명, 복잡한 공식, 영양적 특성과 예상되는 효능에 대한 길고 지루한 설명은 세 가지로 요약될 수 있습니다.

단어만: RAW VEGAN FOOD, 즉 인체를 위한 완전한 원료입니다.

따라서 생식은 의학의 과학과는 동떨어진 이상, 즉 과학적 공식이 아닌 논리로 설명할 수 있는 이상, 즉 반박할 수 없는 자연의 법칙과 기본적인 경험에서 얻은 기본 결과를 증명하는 이상이 됩니다.

우리는 절대로 인간의 순수성을 훼손해서는 안 됩니다.
재료

인체는 복잡한 공장이다. 개별적으로 취해진 모든 세포가 그 자체로 수많은 다른 공장으로 구성되는 복잡한 공장이라는 점에서 공장과 시스템의 거대한 세계로 간주되는 것이 훨씬 더 적절할 수 있습니다. 현재까지 연구 과학자들은 각 세포에서 최대 10,000개의 부품을 발견할 수 있었습니다. 모든 분비샘이나 기관은 수백만 개의 그러한 세포로 구성되며, 이러한 분비선, 기관, 시스템, 골격 및 피부의 조합으로 인체가 형성됩니다.

이러한 복잡한 공장과 시스템이 제대로 기능을 수행하려면 수만 가지의 다양한 물질을 포함하는 원자재가 공급되어야 하며, 각 물질은 인간 유기체의 일반적인 조직에서 수행해야 하는 특별한 임무를 가지고 있습니다. 이 모든 물질은 햇빛의 도움으로 구성되며 식물에 집중되어 있습니다. 예를 들어, 씨앗, 잎, 옥수수 알갱이 자체에는 동물 유기체에 필수적인 모든 영양 성분이 포함되어 있습니다. 이러한 구성 요소는 식물마다 그 구성과 배열이 다르지만 이는 그다지 중요하지 않습니다. 왜냐하면 유기체에 도입된 후에는 분해되고 다시 합성되며, 그 과정에서 한 물질이 다른 물질로 바뀌기 때문입니다. 따라서 유기체는 필요에 따라 다양한 구성 요소의 양을 변경할 수 있지만 특정 화학 원소가 없으면 누락된 요소를 유기체 내부로 가져오거나 다른 원소로 대체할 수 없습니다.

예를 들어, 클로버에서 엄청난 농도의 칼슘, 비타민 또는 단백질을 실험실에서 발견하는 것은 불가능했지만 동물이 모든 비타민과 미네랄 염을 섭취하고 거대한 뼈를 만드는 것은 클로버와 여전히 흔한 풀에서입니다. , 살과 지방. 즉, 근시안적인 사람들이 칼슘, 인, 비타민 및 "완전히 균형 잡힌" 단백질의 공급원으로 추천하는 우유, 버터, 치즈, 뇌, 간 및 고기 대신에 클로버 하나만으로 섭취할 수 있습니다. 권장되는 이유는 모든 물질이 클로버에서 유래하기 때문입니다. 그러므로 어떤 식품에는 특정 비타민이 풍부하고 다른 식품에는 특정 미네랄이 풍부하다고 주장하는 것은 전혀 의미가 없고 가치가 없으며 심지어 해롭기까지 합니다. 유용한 목적.

유기체의 영양 성분의 주요 기능은 다음과 같습니다.
삼면 장치. 우선, 세포의 건설과 재생을 위한 건축 자재 역할을 합니다.
그런 다음 세포를 움직이고 신체에 따뜻함을 주는 데 필요한 에너지를 생산하고
마지막으로 생산 활동에 필요한 원료를 특수 세포에 공급합니다.

제조업자가 공장을 관리하는 것처럼 우리도 유기체를 관리하는 것이 중요합니다. 따라서 앞서 언급한 세 가지 기능이 작동하려면 우리는 필요한 모든 영양 성분을 자연이 우리에게 제시하는 것과 동일한 균형 잡힌 비율로 우리 몸에 공급해야 합니다.

그렇지 않고 구성 요소 중 하나라도 부족하면 이 사실은 필연적으로 유기체의 구성과 작동에 부정적인 영향을 미칠 것입니다.

그러나 오늘날의 문명인은 자신의 몸을 어떻게 대하는가? 그는 원료의 완전성을 소멸시키고, 불태우고, 죽이고, 뒤흔든 다음, 무작위로 죽은 시체와 독이 있는 시체로 배를 채웁니다. 이런 식으로 특정 성분의 섭취는 신체의 정상적인 요구량을 수백 배 초과할 수 있으며 그에 따라 다른 성분의 섭취도 부족해질 수 있습니다.

익힌 고기에서 흰 빵, 마카로니, 쌀, 과자, 정제 버터, 마가린이 생산되며, 음식 중독자가 그 무게를 견디지 못하는 매우 단순한 구조의 기생 세포입니다.

연구 과학자들은 50년, 100년, 200년 전에 인간의 질병이 대부분 과도한 마른 체형을 동반했다는 것을 쉽게 증명할 수 있습니다. 그 당시에는 인간의 저항력이 더 강했고 인간의 신체는 부자연스러운 식품을 견딜 수 있었고 식욕 부진, 설사, 구토 및 기타 유사한 수단으로 인해 그러한 물질이 과도하게 유입되는 것을 방지할 수 있었습니다. 그러나 시간이 지남에 따라 인간 유기체는 변질된 식품의 압력에 굴복하고 그 식품에 스스로를 "적응"하며 아기가 끊임없이 통통해지고 얼굴이 통통해지는 것을 허용합니다. 이 사람들은 자신의 구조에 맞춰 단순하고, 쓸모없고, 비활성인 세포를 최초로 만들고 유지한 사람들이 되었습니다. 그렇기 때문에 오늘날 날씬한 모습은 덜 흔하고 세상은 추하고 부자연스러운 비만으로 가득 차 있습니다.

오늘날 많은 아이들은 무가치한 끔찍한 짐을 안고 태어납니다.
그리고 비활성 세포. 그들의 단순한 부모는 그들의 아기의 통통한 얼굴과 그들의 통통한 얼굴을 자랑스러워합니다. 때때로 이 통통함은 그 크기가 너무 커서 그 진정한 본질을 이해하는 사람들을 놀라게 합니다. 하지만 어리석은 사람들은 이유식 포장에 그 괴물 같은 것을 건강이 좋다는 확실한 표시로 나타냅니다.

인간 유기체는 기생충과 쓸모없는 세포의 과도한 증가를 신체의 모든 자유로운 부분, 즉 상지와 하지, 턱 주위, 배의 피부 아래에 분포시킴으로써 어느 정도 통제하에 두기 위해 많은 노력을 기울입니다. 엉덩이, 그리고 다른 곳. 그러나 때때로 그러한 세포 중 일부는 그 통제를 떨쳐내고, 공동체 생활에서 스스로를 분리하고, 독립하고, 개별적인 존재를 시작하고, 제한 없이 증식하는 경우가 있습니다. 매우 자주 유기체는 이러한 세포 그룹을 한 지점에 둘러싸서 퍼지는 것을 방지하는 데 성공합니다. 그 결과 발생하는 성장을 "양성 신생물" 또는 "양성 종양"이라고 하며 신체의 다른 부분으로 자유롭게 분기되는 성장과 구별되어야 합니다.

단백질(특히 동물성 단백질)을 먹고 살기 위해 발생하며, 이는 "악성 신생물" 또는 간단히 암으로 알려져 있습니다.

조리가 식품의 영양가 손실을 초래하는 유일한 요인은 아니라는 사실을 강조할 필요가 있습니다. 흰 밀가루와 백미는 생으로 먹어도 해로운 식품이다.

말린 짚도 살아있는 생물을 살아있게 할 수 있다는 사실에도 불구하고 완벽한 식품은 아닙니다. 여름에는 녹색으로 먹고 겨울에는 건조하게 먹으면 이삭과 함께 밀 줄기가 완벽한 식품이 될 수 있습니다. 소와 양에게 있어서 산의 풀은 완전한 음식이 될 수 없습니다. 그 동물들은 풀, 나뭇잎, 과일, 채소를 동시에 먹으며 자유로운 자연 속에서 진화해 왔습니다. 그렇기 때문에 인간의 개입을 통해 세포에 필요한 적절한 식량을 공급받지 못한 동물들 사이에서 특별한 질병 사례가 발생하는 것입니다. 그럼에도 불구하고, 가장 흔한 풀을 먹는 동물의 기관은 인간과 같은 위험에 노출되지 않습니다. 그들에게는 주방이 없다는 단순한 이유 때문에 미생물이 우리에게만큼 무서운 것이 아닙니다. 단백질이 부족하지만 비타민과 기타 신체 구성 성분이 풍부한 과일을 섭취함으로써 암세포에 정상 세포가 갖고 있는 높은 특성을 부여하고 암세포를 공동체의 품으로 돌려보내는 것이 불가능하다면, 영양가가 가장 높으면 지구상의 어떤 약도 그 역할을 할 수 없을 것입니다. 약물과 수술을 통해 암을 치료하려는 모든 시도는 전혀 소용이 없으며 완전히 실패할 운명에 처해 있습니다. 그러나 신중한 사람은 원료의 완전성을 훼손하지 않는다면 결코 암에 걸려서는 안 됩니다.

따라서 닭고기와 쌀, 수프, 구운 간, 빵과 버터, 꿀, 잼 및 과자에서 생성되는 세포에는 유용한 작업을 수행할 수 있는 능력이 없습니다. 인체의 활동적이고 전문적이며 완전히 건강한 세포는 생과일과 채소로만 탄생합니다. 즉, 자연 상태와 살아있는 상태에서 수천 가지의 다양한 영양 성분을 인체에 도입하고 음식 중독자가 때때로 일종의 "비영양적" 사치품으로 먹는 단백질을 의미합니다. 이제 모두가 해야 할 일

아이에게 곧 식사를 해야 하기 때문에 저녁 식사 전에 과일로 식욕을 망치지 말라고 말하는 부모가 저지른 범죄의 심각성을 깨달을 수 있을 것입니다. 이것은 그에게 자연적이고 살아있는 상태에서 그의 유기체에 필수적인 수천 가지의 다양한 원료를 먹지 말고, 그 중 몇몇의 죽고 생명 없는 시체를 기다리라고 말하는 것과 같습니다. 곧 식사 형태로.

요리를 즐기는 사람들은 자신이 섭취하는 음식이 칼로리가 풍부하다는 생각에 만족합니다. 이제 칼로리는 그것을 최대한 활용할 때만 유용할 수 있습니다. 근육 세포의 수가 적고 심지어 약하고 병들고 탄력이 없는 경우에는 칼로리의 대부분이 사용되지 않고 신체에 상당한 문제를 일으킨 후 유기체를 원치 않는 형태로 남겨둡니다. 열이 나고 아무 목적도 없이 손실됩니다. 야외에서 불을 피우면 그 불의 에너지는 쓸데없이 사라지지만, 공장의 모터에서 그 불을 태우면 그 목적을 충분히 달성하게 됩니다. 음식 중독자는 조리된 음식을 통해 유기체의 기능적 요구 사항보다 3~4배 더 많은 칼로리를 신체에 섭취하게 됩니다. 생식품에서 얻은 칼로리는 그 목적을 충분히 달성합니다. 왜냐하면 그러한 식품에는 해당 칼로리를 활용하는 데 필요한 모든 요소가 수반되기 때문입니다.

사람들이 영양 성분을 서로 분리하지 않고 항상 균형 잡힌 비율로 살아있는 세포와 함께 섭취하도록 권장하는 것이 생물학자와 의사의 의무입니다. 그들은 개별 영양 성분의 유용성에 대해 결코 이야기해서는 안 되며, 그것들의 필수 불가결성을 강조해야 합니다. 우리가 휘발유의 순도를 비행기에 유용할 뿐만 아니라 필수불가결하다고 생각하는 것과 같습니다. 그들은 특정 비타민의 유익에 대해 결코 말해서는 안 되며, 그 성실성을 뒤흔들고 파괴할 위험이 있다는 점을 강조해야 합니다.

일반적으로 영양학 전체는 두 가지 주요 사항으로 요약될 수 있으며, 이는 전 인류의 관심사가 됩니다.

1. 인간의 영양은 전적으로 살아있는 세포로 구성되어야 합니다. 오직 살아있는 세포로 구성된 식품은 인간 유기체의 요구를 충족시키는 데 필요한 모든 특성을 갖추고 있습니다. 인간은 괴사가 아니다. 공중에 날아다니는 파리를 잡아서 산채로 삼키거나, 먹이를 야수처럼 갈기갈기 찢어 내장과 뼈까지 다 먹어치우는 것과 마찬가지로 그는 더 이상 육식성이 있을 수 없습니다.

2. 자연에는 일반 식물과 선택 식물이 모두 있습니다. 가장 완벽하고 영양이 풍부한 식물성 신체는 더 나은 품종의 과일, 녹색 채소, 곡물 및 뿌리입니다.

사람은 조리된 음식을 먹음으로써 네 가지 변성 물질 중 세 가지로 식욕을 억제하고 신체에서 수천 가지 필수 구성 요소를 빼앗습니다. 이 주장에 대한 놀라운 증거는 수천 개의 의료 처방 중에서 비타민이나 다른 성분이 명시되지 않은 처방전을 찾기가 어렵지만, 단백질, 지방, 탄수화물의 이름이 언급된 처방전은 거의 찾을 수 없다는 사실입니다.

간단히 말해서, 인간은 완전채식 생식만 먹으면 완벽한 건강을 누리고, 조리된 음식을 먹을 정도로 병에 걸리고, 그런 식단으로만 연명하면 죽는다.

질병은 어떻게 태어나는가

수십억 개의 세포로 구성된 샘을 예로 들어보겠습니다. 이러한 세포는 종류가 다양하며, 각각은 수행해야 할 특정 기능이나 의무를 가지고 있습니다. 따라서 근육세포와 상피세포가 있고, 신경세포와 다른 많은 목적을 위한 세포도 있습니다. 그러나 특정 샘 세포의 주요 기능은 체액 분비입니다.

조리된 음식을 먹는 사람의 분비선에는 세포가 가득 차 있고 아마도 그보다 더 많을 수도 있지만 그 중 4분의 1 또는 5분의 1만이 유용한 작업에 적합하며 이는 그다지 적절하지 않습니다. 단백질

특히 근시안적인 사람들이 완벽한 건축 자재로 간주하는 죽은 동물성 단백질만으로는 기껏해야 형체도 없고 무능력하며 쓸모도 없는 원시 세포의 가장 단순한 구조만이 존재할 수 있습니다. 이들 세포의 구조는 진화적 발달의 초기 단계에서 지구상에 처음 등장하고 가장 흔한 건축 자재인 단백질, 지방, 탄수화물로 구성된 가장 기본적인 특성을 지닌 원시 유기체와 유사합니다.

그러나 이어지는 수백만 세기 동안 이러한 원시 단세포 유기체는 최고 품질의 영양 물질, 즉 우리에게 알려져 있거나 알려지지 않은 비타민과 미네랄의 도움으로 오랜 진화 과정을 거쳤습니다.

그 진화 과정에서 그들은 더 다양하고 복잡한 유기체를 개발하고 탄생시켰습니다. 우리는 수정되는 순간부터 완전한 발달에 이르기까지 동물의 배아에 있는 유기체의 역사적 발전을 간략하게 요약할 수 있습니다. 개별 인간 세포가 발달하는 동안 동일한 과정이 반복됩니다.

주어진 분비선에서 모든 특수화된 세포는 특별한 메커니즘을 가지고 있으며, 이는 특별한 영양 성분의 공급을 통해서만 활동적인 작업 능력을 획득하도록 조직되고 만들어질 수 있습니다.
이제 이러한 메커니즘의 생산 기능에 필요한 원자재는 원료 식품에 의해서만 제공될 수 있습니다. 어떤 벌도 요리된 꽃의 꿀로 꿀을 만들 수 없습니다!

특수 성분이 충분한 양으로 세포에 도달하지 않으면 발달이 느려지거나 심지어 멈출 수도 있습니다. 이로 인해 지방세포, 역형성 세포, 악성 세포 또는 암세포, 대식세포, 거핵세포, 다핵세포 등과 같은 다양한 질병 세포가 발생합니다.

따라서 문제의 샘 세포 대부분이 그렇지 않을 뿐만 아니라
전문화(분화)를 달성하지만 체액 분비에 필요한 원료가 여전히 작동 능력을
유지하는 소수의 세포에 도달하지 못하여 그 결과 샘이 적절한 수준의 생산을 유지할 수 없습니다. 이런 식으로 글랜드는

질병에 영향을 받습니다. 세포의 불만족스러운 발달과 부적절한 기능은 다른 모든 기관과 시스템에서도 발생할 수 있으며, 이로 인해 해당 질병이 나타날 수 있습니다.

때로는 특정 분비샘이나 기관이 이렇게 손상될 수도 있습니다.
제거가 불가피해진다는 것입니다. 애초에 그 기관의 파괴를 막기 위해 가장 자연스러운 조치를 취하는 대신, 사람들은 그것을 제거하는 데 가장 큰 수고를 들이고 그런 기적이 행해지는 것을 자랑스럽게 생각합니다. 완전 채식주의자에게는 어떤 약도 퇴화된 세포를 정상 상태로 회복시키고 적절한 활동 능력을 되돌릴 수 없다는 것이 아주 분명합니다.

생을 먹는 사람은 보호를 받기 때문에 미생물에 대한 두려움이 없습니다.
자연의 힘으로 그들에 대항합니다. 미생물은 완전히 발달하고 특수화된(분화된) 세포에 해를 끼칠 수 없습니다. 그들은 약하고 섬세한 세포에 파괴력을 퍼뜨립니다.

실제로 요리를 하는 사람의 존재는 그 중요성을 충분히 고려하지 않고 단지 즐거움을 위해 때때로 먹는 소수의 생식품 덕분에 존재합니다. 이제 인간 유기체는 믿을 수 없을 정도로 적은 양의 영양분으로 생존을 유지할 수 있기 때문에 그 적은 양의 원시 영양분만으로도 한동안 생명을 유지하는 데 충분합니다.

오늘날 최고의 영양 전문가들조차 일반적으로 부패와 오염을 식품의 유일한 결함으로 간주합니다.
그들은 신선하고 깨끗하며 "잘 익은" 모든 음식을 영양가 있고 건강에 좋으며 정상적인 것으로 간주합니다. 수천 가지 필수 구성 요소가 없어도 전혀 걱정하지 않는 것 같습니다. 그 사실이 생각나면 과일도 먹는다고 대답합니다. 이것은 가장 무의미한 대답입니다. 인간 유기체의 질병은 영양 성분을 서로 분리했다가 적절한 계획 없이 우연히 섭취한다는 사실에서 비롯됩니다.

식품의 영양적 가치는 다양성이 아니라 추구되어야 합니다.
소비되는 식품의 양은 다양하지만 구성 성분은 다양합니다.

그 식료품들. 가장 흔한 풀은 그 자체로 영양 성분의 양이 더 풍부하고 가장 호화로운 연회에서 제공되는 다양한 요리 전체가 더 풍부합니다. 이것이 과학의 평결이다.

질병 예방을 위한 수많은 의학 회의가 열리며, 이 회의에서는 부차적인 주제에 대해 몇 시간 동안 강의한 후 의학계의 최고 대표자들이 화려하게 장식된 테이블 주위에 모여 저녁 식사를 합니다. 그러다가 그들은 질병 예방을 위해 훌륭한 자연의 실험실에서 형성되고 수천 가지의 생명체로 구성된 기본적이고 균형 잡힌 식품을 무시하고 변질되고 죽은 시체로 접시를 가득 채웁니다. 더 나쁜 것은 그들 중 많은 사람들이 천연 영양소가 꼭 필요한 것은 아니라고 생각하고 커피와 담배로 영양 프로그램을 완료한다는 것입니다. 의사들이 이러한 제한에 대해 양해를 구하도록 하십시오. 그러나 조금 숙고한 후에 그들은 이것이 올바른 영양 체계가 아니며 현재의 잘못된 수유 관습을 근본적으로 바꾸는 것을 진지하게 고려할 때라는 점에 동의해야 합니다.

한때 아시아의 일부 국가에서는 사형 선고를 받은 범죄자들에게 익힌 고기만 먹였습니다. 그들은 보통 28~30일 안에 죽는 반면, 완전히 굶어 죽을 경우 사람은 70일까지 살아남을 수 있습니다. 이는 조리된 고기가 형편없는 식품일 뿐만 아니라, 그것이 생성하는 독소로 인해 상대적으로 짧은 시간에 사람을 죽이는 독이 된다는 것을 의미합니다.

일반적으로 백미를 과량 섭취하면 각기병에 걸리고, 이로 인해 많은 고통을 겪다가 사망하는 것으로 알려져 있습니다. 아마도 각기병의 가장 중요한 증상은 다발신경염일 것입니다. 그러나 이것이 이 질병의 유일한 증상은 아닙니다. 그것은 단지 수많은 증상 중 하나일 뿐입니다. 일반적으로 생각되는 것처럼 비타민 B1 결핍이 이 질병의 유일한 원인은 아닙니다. 백미에는 알려지거나 알려지지 않은 비타민이 전혀 포함되어 있지 않습니다. 흰 빵과 일반적으로 모든 준비

흰 밀가루로 만든 쌀은 백미와 똑같은 특성을 가지고 있습니다. 수천 가지 영양 성분 중 하나만을 대표하는 인공 설탕과 정제 지방의 경우도 마찬가지입니다.

요리하는 사람의 주식이 되는 위의 식품은 사망을 일으키는 주요 요인이며, 설사, 전염병, 류머티즘, 통풍, 경화증, 당뇨병, 뇌졸중, 암 등의 질병으로 가장하여 사람을 사망에 이르게 할 뿐입니다. 다른 질병.

때로는 1세에 죽기도 하고, 때로는 5세, 10세, 50세, 70세에 죽기도 하는데, 이는 소비되는 두 가지 식품 범주(조리 식품과 생영양물)의 상대적 비율과 유전 정도에 따라 달라집니다. 개인에게 저항이 전달됩니다.

잘못된 영양섭취로 인해 요즘 많은 산모들은 아기에게 먹일 젖이 없어 분유, 비스킷, 흰빵, 차 등을 아기에게 먹이기도 합니다. 아주 자연스럽게 아이는 허약해지고 수척해지기 시작합니다. 세계의 어린이병원과 고아원에는 이런 환자들이 넘쳐납니다.

이런 아이들에게는 과일주스 2컵만 주면 충분합니다.
보름 안에 완전히 건강을 회복할 수 있도록 매일매일 기도하십시오. 그러나 음식에 중독된 영양사들은 과일의 필요성을 무시하고, 아이의 허약한 몸에 온갖 고통스러운 실험을 하고, 그 몸에서 마지막 피 한 방울을 빼낸 뒤 분유, 고기 추출물로 아이에게 영양을 주려고 합니다. , 인공 비타민 및 다양한 약물. 즉, 자연이 풍부하게 제공하는 영양 성분의 조화로운 균형을 무시하고, 실험실에서 단편적인 지식을 얻은 몇 가지 성분을 사용하여 그 아이의 쇠약한 신체에 대한 실험을 시작합니다. 만약 그 아이가 어떤 식으로든 천연 식품을 얻지 못한다면 그는 확실히 죽을 것이고 그러한 죽음은 실제로 수천 명에 달할 것입니다. 그러나 더 끔찍한 것은 많은 순진한 영양사들이 그러한 아이들의 약한 위장이 과일을 소화할 수 없을 것이라는 믿음으로 생과일을 먹는 것을 허용하지 않거나 기껏해야 과일에 대한 문제를 의사의 재량에 맡긴다는 것입니다. 자녀의 부모와 관련하여

그것은 별로 중요하지 않은 불필요한 사치입니다. 많은 병원에서 고기, 비스킷, 분유, 설탕, 차, 마가린, 쌀, 흰 빵, 인공 비타민 및 의약품을 원하는 만큼 찾을 수 있지만 과일을 짜내는 장치는 하나도 볼 수 없다는 사실을 확인하십시오. 주스, 과일 구매도 의무 사항이 아닙니다. 그러한 병원에서는 수십 명의 어린이 시체가 수거되지만, 그 누구도 부자연스러운 영양 체계 때문에 그러한 죽음이 발생했다고 묻고 싶어 하지 않습니다.

나는 모든 의사들의 인도주의적인 감정에 호소합니다. 그들로 하여금 이 문제를 진지하게 고려하게 하라. 나는 세계 각국의 모든 대학 강사와 모든 책임기관, 보건부처에 자국민의 건강과 복지에 대해 걱정하고 있는지 묻습니다. 그렇다면 지체 없이 작업을 시작해야 합니다. 내 진술은 단순한 가설이 아니라 반박할 수 없는 사실이며, 기니피그에 대한 실험 결과가 아니라 내 가족과 나 자신의 살아있는 모범을 통해 독자에게 제시합니다.

질병을 예방하고 치료하는 동시에 생활 수준을 높이는 최선의 방법은 모든 보건부가 대중에게 알리려는 명시적인 목적을 가지고 정보 부서 설립을 위해 미미한 예산을 확보하는 것입니다. 비타민이 부족한 식품, 특히 흰 빵, 쌀, 고기, 정제 지방, 설탕, 차, 커피, 알코올 및 무알코올 음료 등 요리로 인한 피해. 그런 다음 가능한 한 조리된 음식의 섭취를 줄이고 영양 습관에 점진적인 변화를 도입하도록 사람들을 설득해야 합니다.

당연히 모든 사람이 이성적이지 않기 때문에 한꺼번에 모든 사람을 생식자로 만들 수는 없지만, 어릴 때부터 자기 몸의 올바른 원료를 익히고, 육식에서 벗어나는 것이 중요합니다. 잘못되고 위험한 편견을 갖고 자신과 아이들에게 건강과 힘을 주는 것은 닭고기 수프, 쌀, 커틀릿, 계란, 비프스테이크가 아니라 싹이 튼 밀, 당근, 토마토, 견과류, 포도 등임을 깨달아야 합니다. 예를 들면, 나는 52년 동안 고기와 조리된 음식을 먹은 결과로 힘을 다 잃었고

숨이 막힐 정도로 두 계단을 올라가지 마십시오. 그런데 오늘은 8년 동안 조리된 음식을 먹지 않아서 아주 편하게 산을 오를 수 있게 되었습니다.

요즘에는 어떤 과학적인 근거로 많은 어린이 집과 탁아소에서 아이들이 원할 때마다 먹을 수 있도록 비스킷 상자를 놓아두는지는 잘 모르겠습니다.

이러한 유해 물질을 담은 상자는 여름에는 신선한 과일, 당근, 오이, 토마토가 담긴 바구니로, 겨울에는 말린 과일 바구니로 대체되어야 하며, 아이들이 언제든지 원하는 만큼 자유롭게 먹을 수 있어야 합니다. 오늘의. 그러면 모든 사람들은 자연의 법칙에 따라 아이들이 자동으로 변질된 음식 대신 과일을 섭취하기 시작하여 자신의 손으로 건강을 보장하는 방법을 알게 될 것입니다.

모든 종류의 병원에서 생식 시스템을 도입해야 합니다.
환자와 대중에게 얻은 결과를 알려야 합니다.
공공 식당에서는 매우 유용한 개혁이 이루어질 수 있습니다. 음식 중독자들에게서 조리된 식사의 "즐거움"을 완전히 빼앗지 않고도, 그것이 치명적이기는 하지만, 당분간은 그 양을 적어도 50% 줄이고 신선한 샐러드와 생 설탕에 절인 과일로 그 손실을 대체할 수 있습니다. 다양한 종류의 제철 과일. 이로써 식사가 더욱 다양해지고 즐거워질 뿐만 아니라, 인민들의 건강도 튼튼해지며, 공공경제에도 상당한 절약 효과를 미치게 될 것입니다.

일단 대중이 조리된 음식이 끼치는 해악을 알게 되면, 그들은 그것을 피하려고 노력할 것입니다. 또한 중독의 목소리에 빠져 우리의 모범을 따르고 완전한 생식의 실천을 통해 자신과 가족의 완벽한 건강을 보장하는 현명한 사람들이 많이 있을 것입니다. 회복에 대한 모든 희망을 잃었거나 부자연스러운 비만으로 인해 신체가 훼손된 사람들은 생식을 엄격히 준수함으로써 단 몇 달 안에 그들이 항상 꿈꿔 왔던 건강을 얻을 수 있다는 것을 깨닫게 될 것입니다.

사람들은 치료법을 입증하기 위해 수많은 책을 출판합니다.
그들은 포도, 대추야자, 사과, 내장, 양파 또는 무와 같은 별도의 과일과 채소의 특성을 분석하고 이를 소비하는 특별한 방법을 개발함으로써 그러한 작업을 과학적인 과정처럼 보이게 투자하려고 합니다. 사실, 모든 식용 가능한 생식물 품종은 완벽한 영양분이며 동일한 품질을 가지고 있습니다. 사람이 어떤 질병을 앓고 있든 유기체의 요구를 충족시키고 장기의 기능을 조절하며 환자의 건강을 회복시킵니다. 그러한 진실에 관한 정보는 대중에게 무료로 제공되어야 합니다. 그러한 조언을 위해 돈을 받는 것은 비인간적이기 때문입니다.

요리를 하는 사람의 식단은 치명적인 모순으로 가득 차 있습니다. 많은 경우에 유해한 식품은 유용한 식품으로 권장되는 반면, 매우 필수적인 식품은 유해한 식품으로 표시되어 엄격히 금지됩니다. 이는 요리를 먹는 사람들의 경험이 식품의 즉각적이고 명백하며 모순적인 효과와 실험실에서 이루어진 잘못된 계산에 기초하고 있기 때문입니다. 이러한 모순되고 잘못된 계산의 결과로 수백만 명의 무고한 사람들이 목숨을 잃었습니다.

가장 신뢰할 수 있는 지침은 날 먹는 사람의 근본적이고 완벽한 경험이며, 그 결과 의학 전반, 특히 영양학 분야에 존재하는 모든 오류, 모순, 오해가 한 번 밝혀지고 수정됩니다. 모든. 그 경험의 사례를 널리 늘리고 얻은 결과를 모든 인류에게 알리는 것이 필요합니다.

갓 태어난 아기에게 요리한 음식을 익히게 하는 것은 최악의 범죄입니다

요리해서 먹는 것이 부자연스러운 습관이고, 그것이 인간의 모든 질병의 원인이며, 일단 사람이 무자비한 손아귀에 빠지면 피해자는 좀처럼 빠져나올 수 없을 정도로 끔찍한 중독이라는 것이 모든 사람에게 명백해지면, 다시 그 손아귀에서 벗어나십시오.
분별있는 사람이 그것을 유기체의 유기체에 도입할 권리가 무엇입니까?

자신의 손으로 태어난 무고한 신생아? 불에 타거나 파괴되고 죽은 음식으로 어린 아기의 장기를 파괴할 권리가 있습니까? 그것은 모든 범죄 중에서 가장 무자비한 범죄가 아니고 사실상 살인, 잔인한 살인이 아닌가? 나 역시 내 손으로 사랑하는 두 자녀를 죽였고, 그 범죄가 얼마나 심각한지 잘 알고 있습니다.

실제로 음식에 중독된 모든 부모는 살인자입니다. 현재 세기에는 아무도 자연사로 죽지 않습니다. 모든 죽음은 조리된 음식으로 인해 발생하는 질병의 결과이며, 아이들에게 조리된 음식을 먹도록 가르치는 사람은 그들의 부모입니다. 요리를 잘하는 부모는 자녀의 모든 질병과 장애에 대한 책임이 전적으로 자신의 어깨에 있다는 것을 충분히 깨달아야 합니다. 그들은 평소의 잘못된 행로를 고집하기 전에 이 문제를 가장 심각하게 검토해야 합니다.

모든 암이나 심장마비의 기초는 아기에게 처음으로 조리된 음식을 주는 것에서 시작됩니다. 질병이 가장 나이가 많은 나이에 나타날 때에도 마찬가지입니다.

어른들이 조리된 음식을 완전히 먹지 못한다는 것은 어렵다고 주장할 수도 있다. 그렇다면 그렇다면 그들이 그 해로운 습관을 마음껏 지속하도록 놔두십시오. 그러나 유아의 필수 원료를 태우고, 가장 중요한 구성 요소를 파괴하고, 빼앗고, 유해한 물질로 전환시켜 아기에게 주도록 강요하는 것은 무엇입니까? 무고한 어린이들을 향한 비인간적인 행위, 이러한 야만적인 행위는 반드시 중단되어야 합니다.

부모가 아이에게 흰 빵이나 백미, 마카로니 대신에 싹이 튼 밀을 주는 것을 막는 과학의 법칙은 없습니다. 분유 대신 당근, 오렌지, 포도, 사과의 신선한 주스; 설탕에 절인 과일 대신 생과일; 고기와 지방 대신 호두, 아몬드, 싹이 튼 콩, 완두콩. 생식을 먹음으로써 아이는 건강하고 행복하며 장수하는 반면, 대체 식단은 아이를 질병과 때 이른 죽음으로 이끈다. 아이가 온 영혼을 다해 생식을 원한다는 것을 안심하셔도 됩니다. 그는 원재료를 온전한 상태로 받아야 한다고 요구하며 그에 대한 확실한 권리를 가지고 있습니다.

상식과 양심이 결여된 의사나 부모는 조금도 주저하지 말고 그에 따라 행동해
야 한다.

아기의 장기가 3~4개월에 시작될 때
불규칙한 수술을 위해 근시안적인 의사는 불에 태운 수천 가지 물질 대신 두세 가지 종류의 인공 비타민을 처방하거나 기껏해야 일종의 약으로 과일 몇 스푼을 권장합니다. 주스를 마시면 그 자신과 아기 부모의 양심이 모두 안식을 얻게 됩니다. 어머니가 직접 천연 식품에 존재하는 비타민을 파괴하지 않는다면 아이가 비타민 결핍으로 고통 받아야 하는 이유는 무엇입니까?

잠시 눈을 감고 자연이 행하는 기적 전체를 우리 자신의 모습으로 그려봅시다. 우리가 입을 통해 밀 한 알을 인체 공장에 도입하자마자 유기체는 그 곡물을 가져다가 분해하여 몸 전체에 분배합니다. 그 곡물에 농축되어 있는 수천 가지의 물질은 사방으로 움직이며 각각의 역할을 수행합니다. 따라서 밀알에 들어 있는 다
양한 영양 성분은 수만 가지의 다양한 작업을 수행하고 어떠한 결점도 없이 유기
체의 생물학적 기능을 수행합니다.

하지만 우리가 위장에 한 조각의 음식을 넣으면 어떻게 될까요?
흰 빵? 그것은 목적 없이 위장이 작동하도록 설정합니다. 그것은 태워져 쓸모없
는 열로 변하거나, 기껏해야 나태하고 쓸모없는 감방에 회반죽 없는 벽돌이나
돌 몇 개를 추가하는 데에 쓰입니다. 순수한 밀을 먹는 사람의 마음은 밀알처럼 견고하고 강하지만, 흰 빵을 먹는 사람의 마음은 그가 먹는 빵처럼 약하고 부서지기 쉽습니다. 이에 대해 심장 마비의 수가 계속 증가하고 있음을 목격하십시오.

어떤 기적에 의해 온 세상이 오늘 정신을 차리게 된다면
그리고 날로 먹는 습관을 채택하면, 질병이 너무 진행된 일부 특별한 경우를
제외하고는 향후 30~40년 동안 노인이 될 때까지 사망하는 일이 없을 것입니
다.

사람들은 극도의 노년기에 도달합니다. 따라서 조리된 음식으로 인한 사망자 수는 가장 큰 전쟁에서 발생한 사망자 수의 몇 배를 초과합니다.

모든 무력한 어린이의 이름으로 나는 다시 모든 과학자들에게 호소합니다. 전 세계의 학자들, 국가 지도자들, 보건부, 부모들, 마음이 따뜻한 사람들이 모여 어린 아이들을 대상으로 한 그 끔찍한 범죄를 즉각 종식시켜야 합니다. 매일의 지연으로 인해 수천 명의 무고한 생명이 희생됩니다. 어른들은 요리된 음식의 치명적인 즐거움에 목숨을 바쳐 자살할 자유가 있습니다. 그러나 누가 그들에게 불쌍한 아이들을 학살할 권리를 주셨는가? 혐오감을 느끼는 아이들? 아이가 자라서 다른 사람들이 먹는 것을 보고 그 자신도 먹고 싶은 욕구를 느끼게 될 것이라고 주장하는 것은 무의미합니다. 우선, 익혀 먹는 것과 같은 야만성은 오래 지속될 수 없으며, 우리는 생식의 조기 승리를 자신 있게 기대할 수 있다. 그리고 다른 사람의 알코올 중독이나 마약 중독을 보면서도 그러한 악덕을 멀리하는 사람들도 수백만 명이나 됩니다. 우리 아이가 벌써 6살이 되었어요

(이것은 이 책의 이 부분이 쓰여진 1963년을 가리킨다.) 그리고 그녀는

모든 것을 이해할 수 있습니다. 그녀는 다른 사람들이 요리한 음식을 먹는 것을 보지만, 자신은 온 마음을 다해 그것을 혐오합니다. 어느 아편 중독자가 어린 아이에게 요람에서 바로 마약 습관을 익히도록 가르치는가?
어떤 상식이 사람으로 하여금 자신의 개인적인 중독을 승인하고 영속시키기 위해 자신의 아들을 희생하고 그를 자신의 혐오스러운 습관의 초기 동반자로 삼도록 유도합니까? 부모는 먼저 자연의 법칙에 따라 건강한 아이를 양육하고, 그 아이가 성장한 후에는 다른 모든 악덕의 경우와 마찬가지로 장래의 행동 방향을 자신의 자유 의지에 맡기도록 하십시오.

이 내용을 읽고 나면 현명한 부모라면 다른 권위자들이 전혀 다른 조언을 했다는 사실을 정당화할 수 없을 것입니다. 그녀가 계속해서 진실의 목소리를 무시한다면, 그녀는 자녀의 건강을 망치고 미래를 훼손하는 책임을 져야 합니다. 10,000가지 물질을 무물질로, 살아있는 세포를 죽은 세포로, 완전히 균형잡힌 원료를 변성물질로, 천연물질로 대체하는 가장 초보적인 판단력이 사람에게 결여되어 있어야 한다.

부자연스러운 영양분으로 영양분을, 흰 빵으로 싹이 튼 밀을, 고기로 완두콩을, 잼으로 신선한 과일을 맛보세요.

위장 생물학자들은 자연이 우리에게 식품을 제공하지 않은 실수를 저질렀습니다. 요리된 상태

나는 모든 과학자들에게 내 견해를 확인하고 이를 전 세계에 선언하거나 천연 식품을 불에 태울 때 영양 성분이나 에너지 함량에 손실이 발생하지 않음을 증명합니다. 살아있는 식물 세포는 죽지 않으며 원자 구성에도 변화가 일어나지 않습니다. 그들은 또한 인간 유기체를 위한 영양분을 생성할 때 공장과 부엌에서 수행되는 작업인 "정제", 조리 또는 연소 상태의 식품을 우리에게 제공하지 않는 실수를 성숙이 저질렀다는 것을 증명해야 합니다. 자연의 오류를 바로잡고 인공 인공 비타민이 자연에서 발견되는 비타민보다 영양가가 더 높다는 것을 목표로 하는 과학적 조치입니다. 그렇지 않다면 그들은 지금까지 자행된 비극적인 실수를 인정해야 하며, 조리된 식사를 완전히 없애고 우주의 지혜에 귀의해야 하며 지구 자연이 창조한 천연 식품의 구성을 방해하는 것을 멈춰야 합니다. 자신을 육식주의자라고 생각하는 사람들은 육식동물처럼 고기의 세포를 죽이거나 어떤 식으로든 변질시키지 않고, 가능하다면 신선하고 온전한 고기를 섭취하도록 하십시오.

우리는 모든 과학적 수단을 동원하여 가장 작은 단세포 유기체를 만들 수 없을 때 인간 유기체를 위해 자연이 만든 원자재의 무결성을 뒤흔들 권리가 없습니다. 우리에게 알려진 모든 영양 성분의 도움으로 유기체에 인위적으로 먹이를 줄 수 없고 오랫동안 생명을 유지할 수 없을 때; 그리고 우리는 옥수수 한 알에 들어 있는 물질의 1000분의 1도 간신히 인식하는 데 성공했습니다. 다양한 영양소에 대한 인식에 있어서 많은 연구가 진행되어 상당한 진전이 이루어진 것은 사실이며, 그 결과 많은 중요한 영양성분이

그러나 그 모든 발견이 인공위성의 발명보다 더 큰 의미를 가질 수는 없습니다. 인공 비타민과 옥수수 알갱이를 구성하는 영양 성분의 차이는 인공 인공 위성과 전체 은하계를 구성하는 천체의 차이와 같습니다. 그러나 인공위성을 만드는 과학자들은 기존 은하계를 멸절시키고 자신들이 새롭게 창조한 성간 천체로 대체할 생각은 전혀 하지 않는다.

우리의 최선의 길은 자연의 법칙을 주의 깊게 연구하는 것이다 동물과 식물 유기체의 진화. 그러나 어떠한 경우에도 우리는 자연의 작용을 취소하고 비참한 샘 추출물과 인공 비타민의 도움으로 자연을 재구성하려고 노력해서는 안 됩니다.

버터에 감자나 골수 조각을 넣고 튀기기 시작하면 첫 순간부터 버터가 파괴되는 과정이 시작됩니다.
그것은 즉시 지글지글 끓고, 오그라들고, 갈색으로 변하다가 마르기 시작하며, 조금 더 계속 작업을 하면 타서 고약한 재로 변합니다. 우리의 코를 간지럽히는 그 맛있는 냄새는 우리의 감각을 비웃고 허공으로 사라지는 천연 식품의 가장 귀중한 성분의 냄새입니다.

"요리"와 "굽기"라는 용어는 다음과 같은 의미로 사용되어서는 안 됩니다. 지금까지 사용해 왔던 대로 준비하고, 건설하고, 개선합니다. 오히려 파멸, 파괴, 불태우기, 죽이기, 절멸의 의미를 전달하기 위해 사용해야 합니다. 왜냐하면 그러한 작업을 통해 우리는 유기체에 매우 중요한 가장 가치 있는 물질을 파괴하고 따라서 인류에 대한 가장 가증스러운 범죄를 저지르기 때문입니다. .

아기는 조리된 음식의 맛을 싫어합니다.
음식 중독자에게만 맛있어 보이는 것처럼
아편은 마약 중독자에게 즐거운 것 같습니다

단순한 생각을 가진 사람들은 빼앗는 것이 잔인하다고 생각할 수도 있습니다. 요리된 음식의 맛에서 오는 즐거움을 느끼는 아이들. 그런

사람들은 사실 조리된 음식은 전혀 맛이 없다는 것을 깨달아야 합니다. 아편이 마약 중독자에게 즐거움을 주는 것처럼 보이는 것은 음식 중독자에게만 맛있어 보입니다. 지금까지 이 단순한 진실을 우리에게 말해 준 사람은 아무도 없었습니다. 옛날부터 음식 중독에서 자유로웠던 사람은 아무도 없었기 때문입니다.

신생아의 장기는 생식 식품의 구성에만 적응됩니다. 아기는 생과일과 야채를 매우 좋아합니다.
그는 생곡물, 감자, 콩, 가지, 완두콩, 렌즈콩을 가장 만족스럽게 먹습니다. 그것들은 그에게 맛이 아주 좋지만, 요리하는 사람에게는 맛이 없습니다.

어린 아이는 요리된 음식의 맛에서 어떤 즐거움도 얻지 못합니다. 그는 온 영혼을 다해 그것들을 혐오하고 피하며, 그 부자연스러운 음식을 삼키는 것은 큰 고통입니다. 그러나 가난하고 단순한 부모는 이것을 이해하지 못합니다. 그녀는 오로지 자신의 중독에 이끌려 아이를 잘 먹이고 싶은 마음에 계속해서 그 더러운 음식을 아이의 목구멍으로 밀어넣어 아이를 완벽한 중독자로 만들어 아이의 건강과 행복을 망치게 됩니다.

태어나서 처음 몇 년 동안 아기는 끔찍한 일을 겪습니다.
부자연스러운 식품과의 싸움. 이는 수많은 어린이 질병과 어린이들이 겪는 빈번한 위장 장애, 그리고 높은 영아 사망률에서 명백히 드러납니다. 아기는 새로 건설된 완벽한 공장이다. 장기의 정상적인 영양 활동을 위해 천연 영양분을 공급한다면 결코 아프지 않을 것입니다.

생식 완전 채식의 보편적 채택은 모든 사람을 자유롭게 하는 유일한 방법입니다
인류는 질병의 저주에서 영원히 해방되었습니다. 생식의 전파는 아픈 사람들, 갓 태어난 아이들, 필요한 의지력과 지혜를 부여받은 사람들, 그리고 생식을 먹는 아이들의 분별 있는 부모들로부터 시작되어야 합니다. 자녀들의 길에 유혹을 주지 않게 하려는 것입니다. 조리된 음식을 자발적으로 금하는 초기 기간은 당국이 조치를 취하는 날까지 지속됩니다.

그들은 생식을 의무화하고 무지하고 교육받지 못한 대중에게 자연의 신중한 의지를 강요하기로 결심할 것입니다. 날음식이 온 세상에 퍼지는 시대가 올 것입니다. 축복받은 미래에는 요리가 범죄로 알려질 것입니다.

요리해서 먹는 습관을 빨리 없애는 것이 어렵다고 해서 그것이 초래하는 해로움을 부인하는 변명이 되어서는 안 됩니다.
인간 사회에서 이러한 해로운 재앙을 근절하는 것이 불가능함에도 불구하고 누구도 절도, 강도, 살인을 정당화하려고 하지 않습니다.
중요한 점은 과학자들이 식품을 조리하는 작업이 잘못되고 부자연스럽고 위험하며 질병의 직접적인 원인임을 원칙적으로 인정하고 대중에게 선언하는 것입니다. 생식을 실제 실천에 적용하는 문제는 이후의 사건 과정에 맡길 수 있습니다.

요리해서 먹는 행위는 음식중독, 질병, 의학, 약리학을 잇달아 탄생시켰습니다. 의학의 궁극적인 목적은 퇴화되고 훼손된 인간의 기관을 고치고 개조하는 것입니다. 의학 대신에 생식을 하는 사람은 위에서 언급한 퇴화를 예방하고 현재와 미래 세대의 건강하고 행복하며 길고 평화로운 삶을 보장하는 것을 목표로 하는 과학 또는 건강을 가지고 있습니다. 모든 질병은 자연법칙을 위반하여 발생합니다. 생식을 하면 사람들은 그러한 법을 존중하게 됩니다.

우리 가족의 생식 습관

내가 60세에 이 글을 쓸 수 있었던 것은
생으로 먹는 것. 7~8년 전에는 심장마비가 불가피할 정도로 심장 상태가 좋지 않았습니다. 나는 숨이 막힐 정도로 몇 걸음을 오르곤 했습니다. 나는 물통을 들어올릴 만큼 힘이 없었습니다. 변비, 소화불량, 속쓰림, 불면증, 두통, 치질, 통풍, 경화증, 고혈압, 빈맥, 만성기관지염, 치질, 잦은 감기 등은 오래 전부터 내 삶의 동반자였습니다. 생식 덕분에 나는 그 모든 장애를 없앴습니다. 나는 혈압을 18-20에서 13으로, 맥박수를 80-90에서 58-60으로 영구적으로 낮췄습니다. 피곤한 기색 하나 없이,

타지리쉬까지 왕복(24km 거리)을 4시간 만에 걸을 수 있고, 염소처럼 산을 오르고, 계단 위로 무거운 여행가방을 들고, 시간이 나면 평범한 일상처럼 12km를 산책한다. 한때 만성기관지염을 앓았고 당연하게도 1년에 몇 번씩 인플루엔자에 걸려 누워 있던 나는 최근 몇 년 동안 감기도 앓은 적이 없고 1년 내내 야외에서 잠을 자고 있었습니다. 겨울과 여름에 추위나 미생물에 대한 두려움이 전혀 없습니다.

몇 년 전에는 통풍이 너무 심해서 손이 닿지 않을 정도였습니다.
내 엄지 발가락 관절; 오늘 나는 조금의 고통도 없이 온 힘을 다해 그것들을 비틀 수 있습니다. 세계 어디에서 아토판, ACTH, 디기탈리스, 브롬화물, 요오드, 아스피린, 항생제 및 기타 수천 가지 의약품을 사용하여 유사한 결과를 얻었습니까?

분당 58회 박동하는 심장은 뇌졸중의 위험 없이 수년 동안 계속 작동할 것으로 확신할 수 있습니다. 맥박이 떨어지는 등의 조리된 식사환경에서는 심장이 약할 때만 나타나는데, 나의 경우에는 소화기관의 활동이 규칙적으로 되어 자연스러운 결과이다.

정상적인 양의 몇 배에 달하는 천연 식품을 위장에 과부하를 가하려고 할 때마다, 그 식품이 위장에 오래 머물지 않고, 단번에 장으로 들어가고, 몇 시간 내에 아무런 과정 없이 몸 밖으로 빠져나간다는 것은 매우 의미 있는 일입니다. 어떤 분해도 일으키지 않으며, 사소한 소화 장애를 일으키거나 나에게 어떤 불편함도 일으키지 않습니다. 이런 상태에서 맥박수는 분당 4~5회밖에 증가하지 않지만, '보통 사람'처럼 조리된 음식으로 '만족'하려고 하면 심장이 즉시 85~90까지 뛰게 됩니다. 그리고 배가 정상적인 가벼움을 되찾는 데는 며칠이 걸립니다.

저와 함께 셋째 아이도 생식을 하며 키우고 있습니다.
그녀는 이미 일곱 살이 된 어린 소녀지만, 단 한 입도 변질된 음식을 입에 넣어 본 적이 없습니다. 그녀의 건강은

완벽함의 구현. 이제 나는 날것으로 먹는 아이들과 요리해서 먹는 아이들 사이에 얼마나 큰 차이가 있는지 알 수 있습니다. 요리해서 먹는 아이 한 명을 키우는 것보다 날 먹는 아이 백 명을 키우는 것이 더 쉽습니다. 오한, 감기, 설사, 변비 등 아이들의 질병이나, 아이가 너무 많이 먹거나 너무 적게 먹어서 고민할 일이 전혀 없습니다. 그녀는 종달새처럼 명랑하고 원할 때마다 식탁에 가서 먹고 싶은 것은 무엇이든 스스로 챙겨 먹습니다. 그녀는 변덕이나 변덕도 없이, 울지도 않고, 주변 사람들에게 폐를 끼치지도 않고 하루 종일 놀고, 노래하고, 춤을 춥니다.

그녀는 정확히 저녁 8시에 잠자리에 들고, 몇 분 동안 혼자 노래를 부르다가 눈을 감고 아침 6시까지 팽이처럼 잠을 잔다. 더욱이, 처음 몇 달이 지나면 우리는 그녀가 밤에 잠에서 깬 경우를 서너 번만 기억할 수 있다는 것이 가장 놀라운 사실입니다. 그녀의 잠은 너무나 깊고 깊기 때문에 어떤 소음이나 움직임도 그녀를 깨울 수 없습니다.

유치원의 다른 아이들이 아침 식탁에 앉아 빵과 치즈, 빵과 버터, 페이스트리 등을 먹을 때, 그녀는 집에서 가져온 과일 봉지를 꺼내 조용히 즐긴다.

우리가 친구들을 방문할 때, 그녀는 사람들이 앉아서 온갖 종류의 패스트리와 과자를 "즐기는" 그 빽빽한 차 테이블을 전혀 무관심하게 바라봅니다. 그녀는 호기심에서조차 그것을 맛보고 싶다는 소망을 결코 표현하지 않습니다. 생식을 먹는 아이들은 모두 이런 식으로 양육되어야 합니다.

한 번도 내 의견을 강요한 적이 없는 내 아내는 점차 아이와 건강을 위해 영양 체계를 바꾼 그녀는 이제 완전히 생식을 하며 자신의 상태에 상당히 만족하고 있습니다. 우선 그녀는 고기를 아예 끊었고, 그다음엔 고기 없는 요리를 일주일에 한두 번으로 줄였습니다. 아이가 좀 더 자라면서 가끔 삶은 감자 몇 개로 대체되었습니다. 마침내, 어느 날 아이가 "엄마, 저 고약한 냄새는 뭐예요?"라고 물었을 때 이것들도 완전히 포기했습니다. 그 후 그녀는 아이가 보지 못한 채 때때로 호두와 함께 먹던 얇은 통밀 빵 조각만을 먹었습니다.* 오늘날 그녀는 생식이 자신의 유기체에 미치는 놀라운 효과를 보고 있으며 이는 놀라운 일이 아닙니다.

그러므로 그녀는 조리된 모든 음식을 삼가해야 합니다. 그리고 일단 진지하게 결정을 내리면 이 모든 일이 큰 어려움 없이 이루어졌습니다. 집에 요리한 음식 냄새가 없을 때, 생식을 먹는 것은 아주 간단한 일이 된다. 이것이 바로 자신의 건강을 소중히 여기고 자녀를 사랑하는 모든 부모들이 따라야 할 길입니다.

인간의 모든 악한 습관은 요리된 결과이다

식사

날음식을 먹으면 알코올 중독, 담배 흡연, 마약 중독, 탐욕과 같은 다른 모든 악덕을 경기장에서 쫓아낼 수 있습니다. 이러한 중독은 더 이상 생식을 동반할 수 없습니다. 이러한 악덕은 음식 중독의 위성입니다.

생식의 승리로 마침내 세계와 국가 사이에 지속적인 평화가 이루어질 것입니다. 모든 범죄, 증오, 적대감, 오만, 질투, 그리고 일반적으로 인간의 모든 악한 습관은 요리된 음식의 산물입니다. 요리해서 먹는 일을 폐지함으로써 인간의 정욕은 진정되고, 그들의 정신은 고상해질 것이며, 삶이 너무나 편안해져서 사람들은 더 이상 서로의 살을 찢거나 죽을 먹기 위해 양심을 팔지 않아도 될 것입니다.

다이어트의 개념은 다음으로 제한되어야 합니다.

부자연스러운 영양을 천연 영양으로 대체

먹이는 방법

완전한 생식이야말로 인류를 질병으로부터 해방시키는 유일한 길이다. 절반 정도의 조치는 결코 주어지지 않았으며 결코 결과를 제공하지 않을 것입니다. 요리해서 먹는 현재 상황에서는 특정 식단의 영양가에 대한 모든 허용된 계산이 무의미하게 취급되어야 합니다. 질병이 무엇이든, 식단 문제를 논의할 때 우리는 날것과 조리된 것, 자연적인 것과 부자연스러운 것, 순수한 것과 타락한 것의 관점에서만 생각해야 합니다. 특정 비타민, 미네랄, 단백질의 사용에 대해 라디오, 신문 및 기타 다양한 수단을 통해 매일 제공되는 권장 사항과 해당 칼로리 값에 대한 정보는 전적으로 다음과 같습니다.

실행 불가능하고 무가치하며 위험하며, 특히 약물과 동물성 식품의 사용을 기반으로 하는 경우 더욱 그렇습니다.

개별 영양 물질의 특성을 고려할 때 특정 영양소에 어떤 특정 비타민이나 기타 성분이 존재하는지에 대해 전혀 걱정할 필요가 없습니다. 의무적으로 섭취해야 하는 것은 모든 음식 한 입에 다양한 성분이 변함없이 존재한다는 것입니다. 그러므로 우리는 우리가 섭취하는 음식에 어떤 성분도 빠지지 않도록 주의해야 합니다. 이것은 우리가 생 야채 식품을 먹는 경우에 해당되는 반면, 조리된 식품에는 수천 개가 없습니다.

수세기 동안 수천 명의 전문가가 영양학을 연구해 왔습니다.
그들의 특별한 연구. 그러나 부수적인 문제에만 관심을 갖고 부엌화재로 인한 피해를 고려하지 않았기 때문에 그들의 연구는 원하는 결과를 얻지 못했고, 더 나아가 수많은 모순으로 인해 인류에게 재앙이 되었습니다. . 그 중에서도 가장 진보적이라고 할 수 있는 채식주의자들조차 화재로 인한 피해를 감내했을 뿐 아니라 귀중한 성분이 전혀 들어 있지 않은 흰빵과 정제 설탕을 사용하는 것도 참아냈습니다. 그럼에도 불구하고 채식주의자들은 인간의 중독을 극복하는 과정에서 가장 가파른 길을 통과했다는 사실을 고백해야 합니다. 가장 어려운 조치는 고기를 금하는 것입니다. 그 후 고기 없는 식단을 생식으로 대체하는 것은 작은 단계에 불과하지만, 이 작은 단계를 통해 최종 목표를 달성해야 합니다. 그러므로 다양한 의견을 가진 채식주의자들은 생식의 원칙을 받아들이고 인류의 꿈이었던 행복한 삶의 토대를 마련하기 위해 같은 깃발 아래 함께 모일 것으로 예상됩니다.

G. Hauser는 영양학 전문가로서 미국에서 큰 명성을 얻었습니다. 그러나 다른 영양사에 비해 진보적인 하우저조차도 요리로 인한 피해를 고려하지 않고 처방을 통해 부엌에서 발생한 피해를 회복하려고 노력합니다. 잠시 그의 조언이 다음과 같다고 가정해보자.

유용한 목적으로 사용될 수 있습니다. 그러나 아침에 검은 당밀을 얼마나 섭취해야 하는지, 저녁에 효모를 얼마나 섭취해야 하는지에 대한 정보를 얻기 위해 지불해야 하는 천 달러의 수수료를 찾을 수 있는 노동자, 농장 노동자 또는 거리의 평범한 남자는 어디에 있습니까? , 또는 매일 몇 천 단위의 특정 비타민을 삼켜야 합니까?

이것은 올바른 접근 방식이 아닙니다. 전체적으로 알아가는 것이 필요하다 인간 유기체의 필수 원료를 최대한 철저하게 사용하여 현재의 영양 습관을 근본적으로 바꾸고 특정 식단과 개별 비타민에 대한 권장 사항을 중단합니다.

과학자들은 빵, 백미, 고기로만 먹는 사람은 장수할 수 없다는 것을 알고 있습니다. 그러나 보통 사람은 이것을 모른다. 그의 의견으로는 그러한 식품은 훌륭한 영양분을 제공한다고 합니다. 개인이 상황의 힘이나 가난의 압력으로 인해 어리석게도 그 식품만으로 자신과 자녀를 먹이지 않고 그 결과 자신을 망치지 않을 것이라고 우리는 어떻게 보장할 수 있습니까? 전체 주제를 잘 알고 있는 가장 저명한 과학자조차도 자신의 탐욕을 억제할 수 없으며 저주받은 물질을 너무 많이 먹어서 느리지만 확실하게 자살하고, 너무 빨리 자살합니다. 암이나 심장마비. 그러므로 단순히 이러한 사상을 책으로 전파하는 것만으로는 충분하지 않습니다. 인민들의 영양습관에 기본적이고 계획적인 변화를 가져오려면 국가의 적절한 기관을 동원해야 합니다. 영양 성분의 대량 낭비를 점진적으로 제한하고 날것과 오염되지 않은 식품의 섭취를 장려하기 위한 적극적인 조치를 취해야 합니다. 모든 종류의 식단의 최종 목표는 생식입니다. 이때 "다이어트"라는 단어는 그 의미를 잃고 천연 영양 또는 인간 공장을 위한 필수 원료라는 표현으로 대체됩니다.

인공 비타민과 미네랄의 사용은 다음과 같아야 합니다

중지됨

천연 식품의 영양 성분의 상대적 양은 크게 다릅니다. 즉, 한 성분 1mg에 대해 두 번째 성분은 1000분의 1mg, 세 번째 성분은 100만분의 1mg이 될 수 있습니다. 그러나 100만분의 1밀리그램 무게의 구성 요소는 1밀리그램 무게의 구성 요소와 마찬가지로 인간 공장에 필수적입니다. 이제 요리하는 동안 처음에 파괴되는 것은 바로 작은 흔적으로 존재하는 성분들입니다.

인간 공장은 왜 그렇게 결함이 있는 원자재를 가지고 일반 공장처럼 즉시 작동을 멈추지 않고 꽤 오랜 시간 동안 계속 작동하여 사람들로 하여금 자신의 식욕을 만족시키는 것은 무엇이든 영양분이라는 잘못된 결론에 이르게 하는지 궁금할 것입니다. .

문제의 사실은 인간의 신체가 평범하지 않다는 것이다.
공장. 그것은 수백만 명의 주민, 셀 수 없이 많은 공장, 다양한 조직, 시스템, 상점, 매장량 등을 갖춘 거대한 세계입니다. 영양분을 전혀 얻지 못하더라도 저장된 비축량을 활용하면 최대 70일 이상 생존할 수 있습니다.

유기체에 들어간 후 영양분은 혈액이라는 매개체를 통해 인체 전체에 분포되고 각 세포는 구조와 특성에 적합한 물질을 받습니다. 그러나 분비선과 기관의 세포는 손가락으로 셀 수 있을 만큼 작은 변종의 요리된 음식에 존재하는 소수의 변성 성분으로부터 아무것도 흡수하지 않습니다. 그들은 굶주림과 궁핍 속에서도 주인이 손가락을 내밀어 양파나 푸른 야채나 과일을 먹도록 명령할 때까지 계속 기다립니다.

인간은 선세포와 유기세포가 극도로 굶주림에도 불구하고 배가 가득 차고 중독이 만족되며 그 자신이 만족하기 때문에 개별 세포의 굶주림을 느끼지 않습니다. 그러나 더 많은 내용은 상응하는 "완전히 균형 잡힌 건축 자재"를 탐욕스럽게 먹어치우는 무가치하고 나태하며 활동하지 않는 세포입니다.

몸의 부피를 늘려 몸의 구조를 "강화하고 강화"합니다.

이것이 50~60킬로그램의 불필요하고 쓸모없는 세포를 가지고 있는 소위 건강하고 튼튼하며 활력이 넘치는 사람이 그의 분비선 중 하나 또는 다른 것이 규칙적으로 기능할 수 있는 활동적이고 특수화된 세포 몇 백 그램을 갖지 못하는 이유입니다. 무결점 제품을 생산하고 있습니다. 땀샘과 기관에서 활성 세포의 마지막 잔재가 제거되지 않는 한 사람은 어떻게 든 자신의 존재를 끌 수 있습니다. 그러나 마침내 그것들이 다 소모되면 죽음은 피할 수 없게 됩니다.

그런 다음 "포만함", "뚱뚱함", "활기찬" 사람은 분비선과 기관이 굶어 죽습니다. 예를 들어, 심장 세포는 정상적인 수축을 만드는 데 필요한 힘과 탄력성을 잃습니다. 그런 다음 심장은 세포 수를 늘려 상황을 저장하려고 시도하며 그 결과 동물성 단백질과 흰 빵으로 형성된 세포로 확대됩니다. - 하지만 이것은 아무 소용이 없습니다. 왜냐하면 이들 세포에는 유용한 작업을 수행할 수 있는 능력이 부족하고 장기의 박동이 완전히 멈추는 데 오래 걸리지 않기 때문입니다.

우리는 얼마나 많은 다른 구성요소가 들어가는지 확실히 알지 못합니다. 밀알이나 다른 식물체를 만드는 것. 10,000이라는 가상의 대략적인 숫자를 생각해 보겠습니다. 자연의 가장 기본적인 법칙에 따라 우리는 인간 공장에 필요한 원자재가 10,000가지의 서로 다른 물질로 구성되어 있다고 추론해야 하며, 이러한 재료를 공급할 때 구성 요소 중 하나 또는 다른 것이 손상되지 않도록 특별한 주의를 기울이는 것이 중요합니다. 결석한.

이는 인간 공장의 정상적인 작동을 보장하는 가장 자연스러운 시스템입니다.

이제 요리해서 먹는 식단이 얼마나 뒤죽박죽인지 살펴보겠습니다. 나이는. 남성은 이러한 필수 물질을 대량으로 파괴하고 몇 가지 다양한 구성 요소만으로 신체에 영양을 공급합니다.

수년간의 고된 연구 끝에 생물학자들은 치즈, 버터, 간 또는 뇌에 1015종의 물질만 존재한다는 사실을 발견했습니다. 오랜 노동의 결과로 이런 저런 식품이 단지 10-15개로 구성되어 있다는 것을 발견했다고 그들이 고백할 것이라고 기대했을 것입니다.

품질이 저하되고, 불균형하고, 독을 함유하고, 변질되고, 죽은 물질의 종류와 우리의 원료를 구성하는 성분 중 9990가지 품종이 없으므로 이러한 식품은 너무 부족하고 해롭고 위험하므로 영양분으로 사용해서는 안 됩니다. 누구든지 추천합니다. 그러나 그 대신 그들은 그 식품에서 발견한 모든 물질의 이름을 하나씩 지정하고, 영양에서의 기능을 자세히 설명하고, 그 특성을 열거한 후 이를 "유익한" 영양소로 추천합니다. 그들은 수천 가지 영양 성분의 부재에 대해 한 마디도 언급하지 않으며, 영양에서의 역할이나 그 부재에 따른 비참한 결과에 대해서도 언급하지 않습니다.

그러나 이러한 고려 사항은 질문의 매우 필수적인 측면입니다.

raw의 기능은 매우 다양하다는 점을 명심해야 합니다.
어떤 기적에 의해 인간이 그 모든 것을 알게 되었다고 하더라도 단지 설명하기에는 평생만으로는 충분하지 않을 것입니다. 우리는 영양의 기본 법칙 중 하나로, 어떤 영양 성분도 전체와 별개로 단독으로 섭취하면 그 진정한 목적을 달성할 수 없다는 사실을 고려해야 합니다.

가장 유명한 과학자에게조차 다음과 같이 지적할 때
그가 먹는 흰 빵에는 비타민의 흔적이 전혀 없기 때문에 그는 조금도 주저하지 않고 비타민이 함유된 식품도 먹는다고 반박합니다. 동등한 정당성을 가지고 벽돌공은 하루 종일 벽돌을 쌓고 모르타르 없이 벽을 쌓을 수 있습니다. 모르타르를 사용할 때도 있다고 주장한다. 음식 중독으로 인해 발생하는 실명도 마찬가지입니다.

전분, 설탕, 지방, 단백질 및 여러 종류의 죽은 소금, 즉 우리의 원료를 구성하는 10,000가지 구성 요소 중 몇 가지의 생명 없는 재가 아니라면 흰 빵이란 무엇입니까? 위의 10,000가지 중 하나가 아니라면 정제 설탕은 무엇입니까? 독을 함유한 단백질과 몇 가지 변성 성분의 흔적이 없다면 고기란 무엇입니까? 그러나 인간은 이 몇 가지 물질로 배를 가득 채우고 기관에서 수천 가지의 필수 영양소를 빼앗깁니다. 그의 기관에 발생하는 결과적인 장애는 다음과 같습니다.

병원을 방문하거나 의학 교과서의 삽화를 검토함으로써 어떤 아이디어를 얻을 수 있습니다. 우수한 영양분이 없다면 어떻게 그렇게 끔찍한 변형, 염증, 궤양이 발생할 수 있습니까?

과학자들은 지금까지 수천 가지의 영양 성분 중 40~50가지 종류만을 발견했지만, 의학 문헌의 상당 부분이 이러한 물질의 효과에 대한 설명에 할애되어 있으며 이는 또한 많은 다른 의료 활동의 기초를 형성합니다. 게다가, 그러한 물질을 제조하고 유통하기 위한 방대한 상업 시설이 전 세계적으로 널리 퍼져 있습니다.

연구 과학자들이 어느 날 40~50개의 구성 요소 대신에 4,000~5,000가지 종류의 물질은 물론이고 400~500가지를 찾는 데 성공한다면 상황이 어떻게 될지 상상할 수 있습니다. 오늘날의 남성은 자신의 신체에 필요한 실제 원자재의 무결성을 망각한 것 같습니다. 즉각적으로 처분할 수 없거나 획득이 불가능하다고 생각하는 경우입니다. 그래서 그는 자신의 유기체의 필요를 충족시키기 위해 구석구석을 하나씩 찾아보아야 합니다. 연구 과학자들은 그 공식이 알려져 있고 책에 인쇄되어 있는 물질만을 과학적인 것으로 간주합니다. 그들은 밀알의 성분에 대한 완전한 공식에 대한 지식이 없기 때문에 거기에서 과학적인 어떤 것도 보지 못합니다. 쉽게 얻을 수 있고, 어디에나 풍부하며, 모든 사람에게 알려진 "일반적인" 물질입니다. 그러나 새로운 영양 성분을 발견하고 그 공식을 찾는 데 성공하면 그것은 완전히 다른 문제입니다. 그러면 그것은 과학적이 됩니다. 그 발견은 의학 분야에서 큰 승리로 평가받고 있으며, 더욱이 공장, 약국, 진료소에 새로운 열정과 열정을 불어넣고 있습니다. 그리고 이것은 모두 인간이 흰 빵을 포기하고 싶지 않기 때문입니다.

무슨 일이 있어도 사람들은 질병을 제거하는 유일한 방법은 먼저 엄격하게 제한하고 그 다음에는 영양 성분의 대량 파괴를 완전히 금지하는 것임을 마침내 인정해야 합니다.

이를 위해 책임 기관은 집중적인 홍보를 실시해야 합니다.
대량살상을 방지하기 위해 적극적인 조치를 취해야 한다.

영양성분. 그들은 생식재료를 혼합하여 새로운 종류의 요리를 얻어서 대중에게 추천해야 하며, 대중의 영양 습관은 점차적으로 변화하게 될 것입니다. 그 결과, 현재 인류를 괴롭히고 있는 질병은 점진적으로 제거될 것이며 우리의 생활비에 막대한 경제 영향을 미칠 것입니다.

생으로 먹기 전에는 우리 가족이 매일 빵 1kg을 소비했지만, 지금은 밀 1kg을 8~10일 동안 먹을 수 있습니다. 흰 빵만 먹고 죽었어야 했는데, 생명을 주는 밀 덕분에 나는 아직도 살아 있고, 적어도 40~50년은 더 살 수 있을 것이라고 확신합니다.

생식과 생식의 건강 비교
아이들이 요리해서 먹는 것은 요리된 음식을 먹음으로써 초래되는 피해를 확인하는 가장 좋은 방법입니다

원칙은 우선 탁아소, 어린이집, 병원, 식당 등에서 채택되고, 대중에게 널리 알려야 한다. 내가 제시한 이러한 분명하고 반박할 수 없는 사실을 바탕으로 명석한 과학자들이 즉시 연구에 착수할 것으로 기대됩니다. 그러나 더 구체적인 증거를 원할 경우 다음 테스트를 제안합니다. 한 보육원의 유아들을 두 개의 동일한 그룹으로 나누어 한 그룹은 현행 의료 방법으로 먹이고 다른 그룹은 생식 원칙에 따라 양육하도록 하십시오. 그런 다음 두 그룹의 건강 상태를 서로 비교해 보겠습니다. 나는 두 가지 영양 시스템 중 어느 시스템이 진정으로 과학적이고 인도주의적인 것인지가 처음부터 전 세계에 분명해질 것임을 의심하지 않습니다. 병원 환자의 치료 방법을 적용해도 동일한 결과를 얻을 수 있습니다.

많은 단순한 생각을 가진 사람들은 어린이들에게 그러한 "실험"을 수행하는 것이 죄악이거나 해롭다는 이유로 테스트에 반대할 수 있습니다.
그러나 그런 사람들이 조금 더 깊이 생각해 보면, 아이에게 의도된 순수한 영양 성분을 온전히 모아 먹여 아이의 생명과 건강을 보호하려는 실험이 아니라는 것을 알게 될 것입니다.

본질적으로 인간 유기체에 대한 것입니다. 실제 실험은 아직 실험실에서 거의 인식되지 않은 몇 가지 종류의 합성 물질을 사용하여 과학을 가장하여 수행되는 비인간적 테스트입니다. 그 결과 수백만 명의 어린이가 유아기의 삶을 떠나고 부모는 쓰라린 마음을 갖게 됩니다. 고통. 실험이란 1,001가지 변성식품과 독극물로 국민의 건강을 가지고 놀고, 새로운 질병을 일으키는 수술이다. 이러한 질병은 터무니없이 문명의 질병으로 명명되는데, 그러한 "문명"에 대해 조금도 수치심을 느끼지 않고 그러한 질병을 낳은 조건이 무지, 야만 또는 야만으로 명명될 수 있지만 결코 문명이라고 명명될 수 있다는 점을 반영하지 않습니다.

과학 기관과 책임 있는 국가 기관은 다음을 수행해야 합니다. 더 이상 익히지 않고 생식 문제를 조사해 보십시오 지연

나는 인류가 지구상의 모든 질병에서 해방될 수 있는 근본적이면서도 매우 간단하고 자연스러운 방법을 제안했습니다. 이는 모든 과학자, 의사, 지식인, 책임 있는 국가 기관이 즉시 관심을 기울여야 할 매우 중요한 문제입니다. 그들은 나의 견해가 틀렸다는 것을 공개적으로 증명하고 기본적인 실험을 통해 그것을 반박하거나, 아니면 그들의 진실을 확인하고 그것을 실천에 옮기는 데 필요한 조치를 취해야 합니다. 특히 의사가 무관심이나 침묵을 보인다면 일반 대중은 의사의 분야나 업무가 축소되지 않도록 질병을 예방하려는 의사가 없음이 분명한 것으로 해석될 수 있습니다. 개인적으로 나는 이것이 일반적으로 사실이라고 믿지 않습니다. 왜냐하면 그렇게 무자비한 인간은 거의 없기 때문입니다. 그러나 의사들은 자신들이 돈을 버는 것보다 더 높고 고상한 목표를 가지고 있으며, 그들의 목적이 실제로 과학에 대한 봉사, 인류에 대한 봉사라는 것을 긍정적인 증거로 제시해야 합니다.

고귀하고 공익적이며 이타적인 의사들은 생식을 받아들임으로써 그들이 열망하는 목표를 달성하는 반면, 비인간적이고 이기적이며 탐욕스러운 의사들은 그것으로 인해 개인적인 손실을 봅니다. 뿌리 깊은 관습을 바꾸는 것이 어렵다는 주장은 얄팍한 변명일 뿐이다.

악한 사람들의 인색한 사리사욕을 가리우십시오. 생식의 발견은 귀한 사람과 천 한 사람, 선한 사람과 악한 사람, 현명한 사람과 어리석은 사람을 구별할 수 있는 최고의 기회입니다.

생식을 전파하는 것보다 더 인도주의적 가치가 높은 활동은 없습니다. 모든 인류를 수 세기 동안 지속된 잠에서 깨우고, 눈을 뜨고, 무기력함에서 벗어나 현재의 악몽에서 벗어나게 하는 것이 필요합니다. 부자는 이 목적을 위해 자신의 돈을 기부해야 합니다. 지식인은 그들의 두뇌입니다. 협회를 결성하고, 클럽을 설립하고, 신문을 발행하고, 책을 인쇄하는 것이 필수적입니다.

더욱이 휴식, 오락, 스포츠를 위한 모든 편의 시설을 갖춘 넓은 요양소를 건설하고, 몇 달간의 "감옥"을 통해 치유하고, 활력을 되찾고, 파괴적인 편견에서 벗어나 그들을 돕고 계몽시키는 것이 필요합니다. 필요한 정보와 의지가 부족한 사람. 교회나 학교, 병원처럼 우리에게 필요하지 않은 쓸모없는 건물을 짓는 것보다 이 목적에 돈과 에너지를 쏟는 것이 훨씬 더 유용하고 바람직합니다. 생식은 과연 어떤 지식인이 자유롭고 자유로운 판단력을 갖고 있는지, 과연 누가 국민의 건강과 복지에 관심을 갖고 있는지를 가늠할 수 있는 시금석이다. 역사가 그러한 사람들의 이름을 기록할 것은 금 글자로 기록될 것입니다.

진실을 말하는 것은 죄가 아니다

어떤 사람들은 내가 독설을 가지고 있다고 비난합니다. 내가 요리를 먹는 사람들을 살인자, 살인자, 범죄자라고 부를 때 나는 비난하는 것이 아닙니다. 나는 단지 진실을 말하고 있을 뿐입니다. 그 진실이 아무리 씁쓸하더라도 말입니다.
엄마가 자기 손으로 사랑하는 아이의 입에 뜨거운 음식을 채워주면 아이의 장기가 손상되어 병에 걸리고 죽음에 이르게 됩니다. 의사가 어린 아이들과

야채와 과일을 희생하면서 인공 비타민 알약을 처방한다면 그는 훨씬 더 큰 범죄를 저지르는 것입니다.

나는 매일매일 운명의 묘한 아이러니 때문에 약하고 병든 사람들이 자신들의 질병의 원인이 되어온 바로 그 물질들을 치료약으로 여기고 그것을 탐욕스럽게 삼키는 반면, 반대로 그들은 겁에 질려 유일한 약을 피하는 모습을 관찰합니다. 건강을 회복할 수 있는 물질(생 야채와 과일)을 고통의 원인으로 여기기 때문입니다. 오직 이 치명적인 오해 때문에 수백만 명의 생명이 희생됩니다. 비극의 깊이를 꿰뚫어보는 사람은 결코 냉정하고 무관심할 수 없다.

파괴에 대한 법적 장벽은 존재하지 않습니다. 휴먼 팩토리용 원자재

균형이 적절하게 이루어지는데 약간의 결함이 발견되었을 때 군의 산업에 원자재를 공급하는 경우 책임자는 과실 혐의로 기소되어 법적 처벌을 받는 반면, 인간 공장의 적절한 작동에 필요한 원자재에 가장 끔찍한 불순물을 섞은 사람은 종종 아무런 처벌도 받지 않습니다. 과학이 발전하는 현 세기에, 가장 무지하고 어리석은 사람이라도 천연 식품을 변질시키는 새로운 방법을 찾고, 가장 터무니없는 먹을거리를 만들어 판매할 절대적인 권리를 가지고 있습니다. 그러나 특히 이상한 점은 살아 있는 세포의 생물학적 기능을 연구하는 데 평생을 바친 위대한 과학자, 위대한 세포학자나 삶의 주요 목표가 다음과 같은 것을 연구하는 영양사라는 사실입니다. 인간을 위한 이상적인 식단은 인간의 미각의 지시에 따라 최대한 무관심하고 부주의하게 그러한 변질된 물질을 잔뜩 사서 인간의 세포에 제공합니다.

언뜻 보면 우리가 자유로워질 수 있다는 것이 믿기지 않는 것 같습니다. 날것으로 먹으면 모든 질병이 낫는다. 그러나 이 명제의 위대함은 '믿을 수 없는 일'이 쉽게 현실이 된다는 사실에 있다. 음식 중독을 끊는 데 따르는 어려움이 음식 중독의 이상을 실현하는 데 장애가 되는 것으로 간주되어서는 안 됩니다.

생식; 오히려 그것은 인류에 대한 적의 힘을 측정하는 척도가 되어야 하며, 그런 무서운 괴물이 새로 태어난 아이의 유기체 속으로 들어오는 것을 막기 위해 우리가 모든 노력을 기울이도록 격려해야 합니다. 스스로 요리한 음식을 버리기 어려워하고 여전히 해로운 습관을 고집하는 사람들도 진리를 확증해야 하며, 자라나는 세대와 인류의 미래를 위해 그들은 설교를 통해 그 진리의 승리를 위해 싸워야 합니다. 생식의 원리와 기타 가능한 모든 수단을 통해 설명합니다.

물론, 마음이 편협하고 뒤쳐지는 사람들을 위해 조리된 음식과 약물을 선호하는 돌이킬 수 없는 편견을 갖고 있는 사람들은 날로 먹는 원리가 너무 발전했습니다. 그러나 오늘날 우리는 중세 시대가 아니라 우주 시대에 살고 있습니다. 무지한 폭도.

오늘날 우리 앞에 놓인 것은 인류의 생존이냐 멸망이냐의 문제이다. 주저하는 것은 비인간적입니다.

생식은 대중에게 엄청난 이익을 보장합니다 경제와 생활 수준을 향상시킵니다.

타임스

불에 타면 믿을 수 없을 만큼 많은 양의 영양소가 파괴되고, 다양한 형태의 껍질을 벗기고, 정제하고, 가공합니다. 예를 들어, 발아밀 100g은 밀 1kg에서 얻은 흰빵보다 영양가가 더 높다고 할 수 있습니다.

다른 모든 종류의 옥수수, 콩류, 야채 및 과일도 마찬가지입니다. 오늘날 우리가 모든 동물성 식품을 사용하지 않는다면, 세계에서 생산되는 야채는 생으로 먹는다면 자체적으로 현재 세계 인구의 몇 배를 먹일 수 있을 것입니다. 생식의 진정한 의미는 사람들이 영양소를 파괴하는 데 낭비하는 노동, 시간, 돈을 생각하고 모든 것을 고려할 때 더욱 이해하기 쉬워질 것입니다.

동일한 영양소의 파괴로 인해 우리 기관에 초래된 피해를 제거하기 위해 다양한 보건부처와 일반 대중이 지출한 의료비입니다. 나는 이 주제에 대해 더 자세한 내용을 알고 싶어하는 누구에게나 구체적인 증거를 통해 내 진술의 진실성을 입증할 준비가 되어 있습니다. 역사는 이 문제에 무관심을 보이고 개인적인 중독을 정당화하기 위해 이러한 울부짖는 진실에 귀를 막는 책임 있는 권위자들을 결코 용서하지 않을 것입니다.

그들이 생식의 원칙을 받아들이기를 거부하는 이유는 단 두 가지일 수 있습니다. 그들은 인류에게서 요리된 식사의 "즐거움"을 "박탈"하기보다는 질병의 존재를 용인하는 것을 선호하고 그 결과 달성한 일련의 "과학적 성취"를 실천할 가능성을 포기하는 것을 선호한다고 선언해야 합니다. 그들은 열심히 노력했거나 내가 제안한 기본 테스트를 수행하여 사람들을 질병에서 해방시키기는커녕 생식이 실제로 그들에게 더 큰 해를 끼친다는 것을 증명해야 합니다.

그들은 이것을 하는 것이 전혀 불가능하다는 것을 알게 될 것입니다. 결과적으로 그들은 자신들의 첫 번째 추론에 의존하는 것 외에 다른 대안이 없으며, 그 추론의 극도의 비인간성은 모두에게 명백합니다.

그러므로 나는 모든 무고한 어린이들을 대신하여 생식을 반대하는 사람들이 언론에 이의를 제기하여 그들이 적절한 답을 얻고 여론이 필요한 결론을 도출하고 그 주장을 선언할 기회를 가질 수 있도록 요구합니다. 최종적이고 정당한 평결.

모든 사람은 실제적이고 완전한 원시를 인식해야 합니다. 그의 몸의 재료

모든 개인은 복잡한 것 중 하나를 자랑스럽게 소유하고 있습니다. 세계의 공장들과 그 공장의 원활한 운영을 책임지는 사람은 바로 그 사람입니다. 그러므로 그는 그 놀라운 공장의 실제적이고 흠 없고 완전한 원자재를 철저히 알아야 합니다.

이러한 원료의 완전성은 오늘날 생물학자들이 영양학 교과서에 명시한 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민, 미네랄 및 칼로리의 양에 의해 결정되지 않습니다. 요리된 음식에 대한 긴 요리법 목록을 나란히 놓아서 그것을 결정하는 것도 불가능합니다.

수백만 년 동안 그리고 가장 정확한 계산을 통해 우리의 놀라운 자연은 인간 유기체에 필요한 필수 원료를 한데 모으고, 그것들을 완벽한 조화로 필요한 양으로 결합하고, 생명을 주고, 그것을 야채에 농축했습니다. 살아있는 세포 형태의 신체.

영양의 모든 비밀은 세포가 죽었거나 살아 있다는 것입니다.
어떤 경우에도 죽은 세포로 구성된 물질은 인간 공장의 원료가 될 수 없습니다.

인간은 이성의 범위를 넘어서는 자신의 발명품에 대해 비례감을 잃고 기뻐해서는 안됩니다. 개별 영양 성분에 대한 연구에서 생물학자들은 엄청난 노력을 기울였으며 우리가 충분히 감사할 만한 중요한 발견을 많이 해낸 것은 사실입니다. 그러나 그 모든 성취는 현재 인간의 기술적, 정신적 발전과 관련해서만 위대하다고 간주될 수 있습니다. 자연의 최고의 지혜를 거스르면 가장 뛰어난 과학자들조차도 그들의 모든 학식과 셀 수 없이 많은 발견을 가지고도 다섯 살짜리 아이보다 더 큰 통찰력을 갖고 있지 않습니다. 그러므로 그들은 자연이 건설한 원자재의 조화와 완전성을 뒤흔들고 대중에게 그들의 유치한 지식을 완벽한 과학으로 강요할 권리가 없습니다.

의심할 바 없이, 식품의 비밀을 파헤치려는 시도에서 과학자의 궁극적인 목표는 인간 유기체에 필수적인 모든 영양 성분을 인식하고, 상대적인 양을 결정하고, 이들을 통합하는 것입니다. 즉, 밀알이나 렌즈콩을 인공적으로 가공하여 생명을 주고자 하는 것이다. 그러나 인간이 수천 년 동안의 끊임없는 노력에도 불구하고 얻을 수 없었던 것을 자연은 오늘날 우리에게 거저 제공합니다. 우리는 무엇을 더 원합니까? 우리는 하나님의 지혜에 대해 의심을 갖고 있습니까?

아니면 고기 중독이 사람을 부추겨 가장 믿을 수 없는 어리석은 짓을 저지르게 만드는 걸
까요?

우리에게 더 많은 것이 필요하다고 생각하는 것은 가장 무의미하고 위험한 일입니다.
식물성 신체에 존재하는 것보다 단백질이나 기타 영양 성분이 포함되어 있습니다. 후자가 단
지 적은 양의 단백질만을 함유하고 있다면 우리 몸에는 더 이상 단백질이 필요하지 않다는 결론
이 나옵니다. 왜냐하면 우리 유기체가 수백만 세기에 걸쳐 구성되고 발전된 것은 바
로 그 양이기 때문입니다.

어떤 사람들은 신체에 관해 계속해서 이야기하는 것을 매우 좋아합니다.
건축 자재. 만약 "완전히 균형잡힌" 동물성 단백질과 "영양가 높은 식사"가 모든 세대
의 키를 1밀리미터씩 증가시킬 수 있다면, 오늘날 인간의 키는 이미 몇 미터 증가했을 것입니다.

대량 생산된 인공 비타민은 인체에 들어간 후 5분 이내에 우리 유기체의 기능을 완전히
중단시키는 매우 명백한 이유 때문에 결코 영양 성분으로 사용될 수 없습니다. 즉, 그들은 우
리를 죽음으로 몰고 가는 것입니다.

특정 식품을 특정 비타민이나 다른 영양 성분의 원천으로 간주하는 것은 개탄할 만한 근시안
입니다.
모든 유기화합물은 거의 동일한 성분으로 구성되어 있지만, 구성성분과 분자구조의 차이로 인해
물리적, 화학적 성질이 다릅니다. 따라서 알코올과 당은 동일한 화학 원소(탄소, 수소,
산소)로 구성되어 있지만 색상, 맛 및 모양이 크게 다르다는 것은 누구나 알고 있습니
다. 새는 한 종류의 씨앗이나 곡식을 담은 우리에 가두어지며 가축은 종종 한 종류의 풀만 먹습
니다. 하지만 이 생물들은 그들에게 주어진 한 종류의 식품으로부터 단백질, 지방, 비타민
및 미네랄을 충분히 공급받습니다.

거짓 비타민, 파괴적인 항생제 및 다양한 독극물을 사용하여 질병을 치료하는 것은 병인
학 및 기본 추론이 아니라 증상이 있고 명백하며 모순되는 데이터에 기초한 절망적 인 실험입니다.

어떤 인공 비타민도 불에 태워진 천연 비타민의 놀라운 균형을 회복할 수 없습니다. 어떤 독도 퇴화된 기관과 분비샘의 정상적인 생물학적 기능을 조절할 수 없습니다. 어떤 항생제도 부엌에서 파괴되는 천연 항생제를 대체할 수 없습니다.

동물들은 상처를 핥아서 상처를 치료합니다. 그들의 분비물과 타액에는 살균 특성이 부여됩니다. 그러나 요리해서 먹는 사람의 분비물에는 그러한 특성이 전혀 없습니다. 생음식을 먹는 사람은 호흡기 조직에서 분비되는 분비물을 통해 심한 감기의 위험을 피하는 반면, 익힌 음식을 먹는 사람은 가래와 침을 흘리지만 여전히 동일한 위험에 저항할 수 없습니다.

요리의 시대는 중독의 시대, 미신과 미생물이 대세를 이루고 있다

현대 의학은 헛된 미신의 얽힌 그물에 둘러싸여 있습니다. 전체 의료 활동은 증상이 뚜렷하고 기만적이며 모순되는 데이터에 기반을 두고 있는 반면, 가장 핵심적이고 근본적인 원칙은 망각 속에 묻혀 있습니다. 이는 모든 공장의 효율적인 운영이 엔지니어가 지정한 일체형 원자재의 균일한 공급에 달려 있다는 사실입니다. 이 경우 인간 공장의 필수 원료는 살아있는 야채 세포이며 그 외에는 아무것도 아닙니다.

몇 가지 기술적 성공에 도취된 오늘날의 인간은 자신이 문명의 정점에 있다고 상상하지만 실제로는 가장 원시적이고 부자연스럽고 끔찍한 악몽의 삶을 영위하고 있습니다.
일반적으로 정치, 경제, 도덕, 건강 분야에서 사람의 정신과 감정은 혐오스러운 중독과 헛된 미신의 지배를 받으며, 사람의 행동은 혐오스러운 중독에 의해 지배됩니다. 인간은 삶의 가장 본질적이고 기본적인 문제를 망각하고, 아주 사소한 일과 이차적인 문제를 과장하여 중요한 질문으로 만들어 엄청난 양의 시간과 자원을 낭비하고,

적대감, 피바다를 흘리고 전 세계에 파멸과 파괴를 퍼뜨립니다.

과거의 역사가들은 외국 정복자들이 징수한 부과금과 공물을 가장 혐오스러운 색으로 칠해 왔습니다. 반면 오늘날에는 국가의 수장에 오르는 순간 문명화되고 계몽된 남성들이 개인의 중독과 야망을 충족시키기 위해 다양한 합법화된 구실을 이용해 자국민 총 소득의 90% 이상을 몰수하고 있습니다. 그들은 국민의 건강을 해치는 담배, 주류 및 무알코올 음료, 차, 코코아, 커피의 생산을 장려하고, 그로부터 얻는 정부 수입이 증가하는 것을 자랑스럽게 생각합니다. 어리석은 가족의 아버지는 자녀들이 1파운드를 낭비하고, 더 나쁜 것은 그들의 건강을 해친다는 엄청난 대가를 치르고 얻은 보잘것없는 푼돈에 대해 기뻐할 수도 있습니다.

개별 비타민과 미네랄에 대한 현재의 제안과 권장 사항은 강력한 중독의 충동에 자극을 받아 인류의 영양 습관이 점차적으로 비타민과 미네랄이 부족한 위험한 식품 생산. 최소한의 휴식이나 휴식도 없이 담배, 알코올 및 무알코올 음료, 비스킷, 과자, 아이스크림, 소시지, 통조림 식품, 흰 빵, 마가린 및 기타 다양한 위험 물질을 생산하는 공장이 계속해서 생겨나고 있습니다.

이 모든 것은 일상 생활에서 다음과 같은 사실을 증명합니다.
사람들은 상식이 아니라, 요리해서 먹는 인류 특유의 파괴적인 중독과 헛된 미신의 인도를 받습니다.
이 세상에는 엄격하게 제한된 관심을 지닌 사소하고 부차적인 질문에 관심을 갖는 수많은 그룹이 존재합니다.
이제부터 문명인의 일차적 의무는 모든 종류의 중독과 미신에 반대하는 긴급하고 단호한 캠페인을 벌이는 것이어야 합니다. 이것이 인간이 의지할 수 있는 유일한 기본 수단이다.

그가 항상 열망해 왔던 풍요롭고, 평화롭고, 편안하고, 건강하고, 길고 행복한 삶을 얻는 데 성공합니다.

구체적인 증거가 내 눈앞에 있다. 생으로 먹는 것이 아닌 나는 단지 내 생명을 구했을 뿐 아니라, 나를 끊임없이 괴롭히던 모든 질병에서도 나 자신을 해방시켰고, 나를 괴롭히는 조기 사망의 유령도 완전히 쫓아냈습니다. 61세, 요리하던 사람들이 일을 그만두고 은퇴할 때, 나는 25세 청년의 건강과 힘, 활력과 활력을 되찾았습니다.

몇 달 동안 나는 하루 16시간씩 일하면서도 피로감을 전혀 느끼지 않았습니다. 나는 요리를 먹는 삶의 전체 기간을 다시 살 것이라고 확신합니다.

사람은 먹기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 먹어야 한다는 말을 자주 들어왔다. 이제 먹는 것을 목적 그 자체가 아닌 목적을 위한 수단으로 여기는 사람들이 누구인지 증명할 때가 왔습니다. 그러한 사람들이 나의 모범을 따르고, 경기장에 들어서고, 공동의 대의를 위해 손을 잡고, 모든 인간 중독에 맞서 싸우고, 모든 인류를 위한 새롭고 행복한 삶의 길을 열어주도록 하십시오.

이 책에서 논의되는 주제들은 비밀리에 논의해야 할 전문적인 질문이 아닙니다. 이는 인류 전체에 관한 문제이며 모든 사람이 자신의 신체의 실제 원료를 인식할 수 있도록 공개적으로 고려해야 합니다.

자신과 자녀의 건강에 관심이 있는 모든 사람들의 의무는 목소리를 높여 생식 원칙에 반대하는 사람들이 언론에 비판을 제출해야 한다고 요구하는 것입니다. 그들에게 적절한 답변을 제공하고 생식 교리에 대한 일반 대중의 회의론을 불식시킬 수 있는 기회를 제공합니다.

부록

생식에 관한 내 책의 독자들은 종종 나에게 직접 또는 서면으로 연락하여 특별한 생식 식단에 대한 세부 사항을 요청합니다. 이제 생식을 하는 사람은 아침에 특별한 프로그램이 없고,

정오 또는 저녁 식사. 그는 원할 때마다, 원하는 대로, 식욕이 요구하는 만큼 먹습니다. 그러나 요리를 해서 먹는 사람들은 특별한 시간과 식사법에 익숙하기 때문에 생식 체계도 특정 규칙에 따라 규제되기를 원하기 때문에 그렇게 하도록 하십시오. 특별한 해로움은 없습니다.

물론, 세부적인 레시피를 고안하고 수많은 새로운 요리를 포함하는 다양한 메뉴를 계획하는 것은 한 사람의 능력을 넘어서는 것입니다. 오늘날 우리가 볼 수 있는 셀 수 없이 다양한 요리와 변질된 식품은 수천 년의 세월과 수천 명의 사람들의 노력을 통해 점진적으로 발전해 왔습니다.

사람들이 마침내 가장 합리적인 먹이 방식은 날것으로 먹는 것이라고 확신하게 되면, 하룻밤 사이에 많은 종류의 맛있는 요리가 등장하게 될 것입니다.

만약 그녀가 보통 요리에 소비하는 시간 중 몇 주를 바친다면, 모든 주부는 우리가 이용할 수 있는 수많은 생식 재료를 혼합하여 자신의 취향에 따라 다양하고 멋진 새로운 요리를 만들 수 있을 것입니다. 그렇게 함으로써 그녀는 동시에 일반 메뉴도 풍성하게 만들 것입니다. 우리 가족을 예로 들어보겠습니다.

여러 번의 시험 끝에 나는 음식 중독자들이 생으로 섭취하는 것이 불가능하다고 생각하는 곡물, 콩류, 감자, 가지, 골수와 같은 식품을 다양한 양으로 혼합하여 입맛에 맞는 맛있는 샐러드를 만들 수 있다는 결론에 도달했습니다. 가장 확신하는 고기 중독자조차도.

우리는 밀, 렌즈콩, 병아리콩, 콩 등을 물에 충분히 불립니다.
하루나 이틀 안에 싹이 트기 시작하면 깨끗한 물로 헹굽니다. 그런 다음 물을 빼내고 냄비를 뚜껑으로 덮고 서늘한 곳에 두십시오. 이 상태에서는 3~4일 동안 먹을 수 있습니다. 또한 건포도, 호두, 대추야자 및 기타 다양한 식품과 함께 섭취하거나 다양한 샐러드와 혼합하여 섭취할 수도 있습니다.

샐러드를 준비할 때는 밀, 렌즈콩 등을 다지기 기계에 통과시킨 후 감자와 당근을 곱게 갈아줍니다.

가는 사람; 그런 다음 오이, 토마토, 양파를 칼로 얇게 자르고 피망과 여러 종류의 녹색 채소를 잘게 썰습니다.

이제 모두 함께 섞고 생 올리브 오일, 신선한 레몬 주스, 약간의 신선한 샘물을 추가합니다. 호두, 건포도, 대추 등을 추가할 수도 있습니다. 재료의 상대적인 양은 개인의 취향에 따라 다릅니다. 여름에는 이러한 샐러드를 얼음으로 먹는 것이 즐겁습니다.

이 샐러드를 준비하는 방법을 기본으로 하면 모든 종류의 채소와 시금치, 상추, 가지, 비트 뿌리, 그리고 일반적으로 다양한 채소를 사용하여 다양한 맛과 모양의 다양한 샐러드를 준비할 수 있습니다. , 우리 채소밭에서 제공하는 것이 무엇이든 샐러드의 필수 구성 요소는 곡물, 콩류 및 감자입니다.

이 샐러드는 온 인류의 기본 음식이 되어야 합니다. 부자와 가난한 사람 모두에게 가장 완전한 영양분인 이 영양분은 건강을 제공하고, 힘을 북돋우며, 만족스럽고, 영양가가 높으며, 값싸다는 장점이 있습니다. 건강하고 오래 살기 위한 필수 요소를 모두 담은 요리입니다. 모든 질병에 대한 처방입니다. 이 식사 한 접시에 약간의 추가 과일을 더하면 사람의 일일 요구 사항을 충족하는 동시에 모든 종류의 질병에 대한 최선의 보호를 제공하기에 충분합니다.

특정 품종의 상대적인 가치를 고려하여

겨울에는 과일이 귀하기 때문에 생으로 먹는 것이 꽤 비쌀 것이라고 생각하는 사람들도 있습니다. 그들은 날 먹는 사람은 일년 내내 신선한 과일만 먹어야 한다고 상상합니다. 물론 이것은 사실이 아니다. 푸짐한 과일로 배불리 식사를 마무리하는 사람들이 있다. 그러한 사람들이 일반적으로 섭취하는 빵의 일부(물론 생밀 형태의 빵)와 함께 그 과일을 먹는다면 그들은 완전히 만족할 것입니다. 이런 식으로 그들은 요리된 식사, 차, 페이스트리 및 기타 모든 종류의 변질된 식품을 준비하는 데 드는 비용과 수고를 모두 덜게 될 것입니다.

밀, 호두, 뿌리채소와 같은 특정 식료품은 일년 내내 가격이 약간만 변동하는 가운데 발견됩니다. 더욱이, 제철에는 신선한 과일을 섭취하는 것도 유익할 수 있습니다. 따라서 오디가 풍부할 때 우리는 주로 오디를 먹고 포도와 다른 과일도 먹을 수 있습니다.

겨울에는 다양한 종류의 자연 건조 과일을 찬물에 담가서 생 설탕에 절인 과일로 바꿔서 즐겁게 즐길 수 있습니다. 이 설탕에 절인 과일에 견과류, 피스타치오, 싹이 튼 밀, 카다몬 또는 바닐라 가루 등을 추가할 수 있습니다. 생 설탕에 절인 과일은 가장 경제적이고 동시에 겨울에 가장 즐거운 음식입니다.

호두, 아몬드, 피스타치오, 헤이즐넛을 자연 상태 그대로 먹는 것 외에도 다른 말린 과일과 섞어서 먹기도 하고, 갈아서 다양한 형태로 사용하거나, 생 야채 핫팟치나 다양한 설탕에 절인 과일과 섞어서 먹을 수도 있습니다. 생으로 먹는 사람들의 가장 맛있는 과자는 "할바(Halva)", 즉 호두, 아몬드, 피스타치오로 만든 사탕입니다. 이것을 으깬 다음 카다몬, 바닐라 또는 사프란으로 맛을 낸 다음 작은 사각형으로 자릅니다. 이 할바는 다양한 녹색 야채와 함께 가장 맛있게 먹습니다. 양상추잎에 넣어 샌드위치처럼 먹어도 좋다. 신선한 레몬즙을 섞은 물은 아이들에게 줄 수 있는 최고의 음료입니다.

결론적으로, 독자들에게 매우 중요한 사실을 다시 한 번 상기시켜 줄 필요가 있습니다. 항상 염두에 두어야 할 중요한 상황. 생식을 섭취하는 초기에 중독자는 다양한 형태의 불편함을 경험할 수 있으며, 이는 생식이 자신에게 해롭고 약해지거나 아프게 한다는 인상을 남길 수 있습니다. 영양학에 존재하는 모든 잘못되고 비참한 개념은 그러한 명백하고 모순된 인상에서 비롯된다는 점을 기억해야 합니다. 그러므로 외적인 증상이 일을 반쯤 마친 것에 대한 핑계가 되어서는 안 됩니다. 최종 결과를 기다려야 하며, 이는 몇 주 또는 몇 달이 걸릴 수 있습니다. 그러나 조리된 음식이 때때로 생영양분과 혼합되면 그 결과가 매우 지연되고 효과적이지 않거나 전혀 나타나지 않을 수 있습니다.

그들의 불편함은 치료적 반응일 뿐이며, 그들에게 나타난 저항을 통해 그들은 알려진 질병과 알려지지 않은 모든 질병으로부터 스스로 자유로워질 수 있을 것입니다.

그 불편함 중 가장 오래 지속되는 것은 물론 갈망입니다.
요리된 음식. 그러나 그러한 상황에서 느끼는 "배고픔"의 충동은 정상적이거나 건강한 세포에 의해 자극되는 것이 아니라 퇴화되고 쓸모없고 활동하지 않는 세포와 신체에 축적된 독에 의해 자극된다는 점을 항상 염두에 두어야 합니다. 즉, 유기체를 낭비하는 바로 그 질병에 의한 것입니다. 그러므로 우리가 그러한 독소를 제거하고, 무가치한 세포의 존재를 제거하고, 필요한 활성 세포를 보충하고, 하나님의 모든 축복을 단번에 확보할 수 있는 것은 바로 그 "배고픔"을 견디고 저항함으로써입니다. 좋은 건강. 매시간 그 "굶주림"을 인내하는 것은 질병과의 싸움에서 승리하는 것입니다.

1963년 테헤란

***

두 번째 부분

인간 유기체의 구성

내가 이 책에서 다루는 주제는 전문적인 문제가 아니다. 그것은 인류 전체에 영향을 미치는 질문입니다. 그것은 육체를 갖고 살아가는 모든 사람에게 영향을 미칩니다. 입이 있고 먹는 모든 사람에게 해당됩니다. 그렇기 때문에 나는 항상 가능한 한 간단한 언어로 글을 쓰려고 최선을 다하고, 일반적인 데이터와 주장에 기초하여 결론을 내리며, 대부분의 독자가 이해할 수 없는 과학적 세부 사항과 소화하기 어려운 용어로 글을 막히지 않고 글을 쓰려고 최선을 다합니다. 나의 주장에서 나는 불완전한 수단으로 실험실에서 얻은 수많은 명백하고 모순된 데이터에 의존하지 않으며, 더 나쁜 것은 그러한 데이터에 기초한 잘못된 가정에 의존하지 않습니다. 내가 제시하는 증거는 반박할 수 없는 자연법칙과 기본법칙을 통해 얻을 수 있는 일반적인 결론입니다.

세계 각지의 모든 개인이 스스로 쉽게 테스트하고 확인할 수 있습니다.

실제로 생식에 대한 개념은 너무 단순해서 두 가지 간단한 문장으로 요약할 수 있습니다. 인간의 몸을 창조하신 분은 그에 상응하는 원료도 창조하셨습니다. 우리가 그러한 원료를 조작하지 않고 몸 전체에 전달한다면 인간 유기체는 어떤 질병에도 굴복하지 않고 수명을 다할 것입니다.

이 두 문장의 진정한 의미를 이해할 만큼 명석한 사람이라면 누구나, 오늘날 인간의 영양 체계가 얼마나 개탄스러운 상태인지 쉽게 분별할 수 있을 것입니다. 그는 또한 지난 수세기 동안 인간의 질병을 퇴치하는 분야에서 사람들이 잘못되고 위험한 수단에 의존해 왔으며, 더욱이 그러한 모든 수단이 실제로 질병의 근본적인 원인과 거의 관련이 없다는 것을 똑같이 쉽게 볼 수 있습니다. .

수년간의 신중한 연구와 기본적인 개인적인 경험을 거쳐 오늘 저는 자연적인 영양 체계가 인류를 모든 종류의 질병으로부터 해방시킬 뿐만 아니라 모든 인간에게 평화, 행복, 위안으로 가득 찬 놀랍도록 긴 삶을 제공한다는 점은 의심할 여지가 없습니다.

오늘날 인간의 삶은 셀 수 없이 많은 죄와 중독, 악덕으로 가득 찬 끔찍한 악몽입니다. 실제로, 인간의 모든 악덕을 완전히 기술하고, 인간의 잘못된 식습관을 자세히 열거하고, 인간의 태도의 사악한 부패를 세세하게 지적하고, 마지막으로 하나의 책을 다음과 같이 지적하려면 수천 권의 책을 채워야 할 것입니다. 그 중 하나는 그러한 악과 싸우기 위한 다양한 잘못된 수단입니다. 그러나 우리 앞에 놓인 가장 큰 문제는 질병이 어떻게 생기고, 그 질병을 단번에 퇴치할 수 있는 근본적인 방법이 무엇인지를 모든 사람이 분명히 아는 것입니다.

우선 우리 몸의 상태가 어떤지 알아야 합니다.
구성과 영양이 무엇인지.

우리가 알고 있듯이 지구상의 생명체는 단세포 유기체의 형태로 처음 등장했습니다. 나중에, 그 개별적인 단세포체들은 함께 협력하여 다양한 그룹을 형성하고 다세포 생물을 탄생시켰습니다. 시간이 지남에 따라 몇 개의 세포의 초기 협력은 수백만 개의 세포로 구성된 생명체를 낳을 정도로 발전합니다.

모든 개별 세포는 그 자체로 복잡한 유기체이지만,
유기체는 각기 다른 발달 단계를 가지고 있습니다. 가장 원시적인 단세포 유기체는 가장 기본적인 구조를 지닌 아메바였으며, 뚜렷한 목적 없이 물 속에서 돌아다녔습니다. 그들의 유일한 기능은 음식을 찾고, 먹고, 소화하고, 자신을 둘로 나누는 간단한 과정을 통해 증식하는 것이었습니다.

그들은 시간이 지남에 따라 점차적으로 발전하는 기초적인 소화 기관을 가지고 있었습니다. 발달의 후기 단계에서, 이들 세포는 스스로 그룹화되어 다세포 유기체를 형성합니다. 즉, 그들은 분리된 개인주의의 목적 없는 삶을 버리고 협력의 삶으로 나아가며, 각 세포는 집단적 활동의 집합적 패턴에서 수행할 특별한 기능을 가지고 있습니다.

원시인의 개인주의적 삶을 비교해 보세요.
서로 다른 그룹의 사람들이 함께 일하는 오늘날의 위대한 국가의 협동 생활을 통해 제대로 대화할 수도 있습니다. 그러나 오늘날의 선진 사회에서도 태고의 게으른 조상을 연상시키는 쓸모없고, 어리석고, 기생적이고, 범죄적인 인물을 발견할 수 있습니다. 하지만 그러한 생물들은 비범한 재능과 천재성을 지닌 사람들과 나란히 살고 있습니다.

쓸모없는 기생 세포가 가장 발전된 발달 단계에서 매우 유용한 세포와 함께 느린 존재를 계속하는 인체에서도 마찬가지입니다. 인체에는 분비선, 기관, 시스템 등으로 명명된 다양한 조직과 시설이 있습니다. 이러한 기관과 시스템은 특정 세포 그룹의 동시 노력에 의해 기능을 수행합니다. 이러한 특수화된 세포가 특별한 도구의 도움으로 특정 기능을 수행하지 않는다는 점은 흥미롭습니다.

외부에 건설된 장비; 오히려 그들 각각은 전체 구조를 통해 매우 복잡한 공장으로 전환됩니다.

따라서 신장을 형성하는 세포에는 특별한 배수 및 여과 장치가 부여되어 혈액에서 분리되고 유기체에 유해한 불순물과 독소를 소변으로 배출합니다. 땀샘의 세포는 세포 간액 (조리된 음식에는 흔적이 없는 원료)에서 필요한 원료를 가져와 호르몬으로 전환하여 신체에 전달합니다. 근육 세포는 신체를 움직이고 무거운 기계 작업을 수행할 수 있는 특별한 수축력을 가지고 있습니다. 마지막으로, 신경 세포는 뇌의 명령이 몸 전체에 전달되는 수단으로 몇 야드의 섬유로 구동됩니다. 그래서 인체를 구성하는 각 세포는 손톱, 머리카락, 뼈, 근육, 분비선의 세포에서 시작하여 뇌의 세포에 이르기까지 이웃 세포와 기능이 다른 특정 구조의 복잡한 공장입니다.

의심할 여지없이, 완전히 완성했다면 매우 흥미로웠을 것입니다.
세포의 구조와 그 안에서 일어나는 모든 활동과 과정의 본질에 대한 지식.
그러나 어떤 기적에 의해 인간이 세포의 모든 숨겨진 비밀과 그 다양한 기능을 꿰뚫어볼 수 있다고 해도, 그것을 기술하려면 단지 수천 권이 아니라 수백만 권의 책을 채워야 할 것입니다. 작성된 모든 내용을 대략적으로 살펴보십시오.

일부 자랑스러운 허풍쟁이들의 허식적인 주장과는 달리,
실제로 이 모든 문제에 대한 정보가 거의 없습니다. 학문이 발전할 때마다 그는 자신이 얻을 수 있었던 지식이 여전히 그에게 숨겨져 있는 지식의 아주 작은 부분에 불과하다는 사실을 점점 더 확신하게 되었을 것입니다. 그러나 몇 가지 기술적
성공에 도취된 오늘날의 인간은 자신이 과학적 완전성의 정점에 있다고 상상하며 아무런 방해도 없이 기적 중의 기적인 인간 유기체를 마음대로 조작합니다. 사실, 그는 너무나 순진하게 주제넘어서 가장 끔찍한 일을 수단으로 삼았습니다.

그는 그 유기체에 나타난 장애를 치료하기 위해 고안된 장치와 훨씬 더 끔찍한 독극물을 사용하여 필사적으로 미친 실험을 수행합니다. 실제로 지금까지 실험, 실험 및 더 많은 실험을 통해 아무것도 수행되지 않았습니다. 더욱이 그는 무방비 상태의 가련한 동물뿐만 아니라 자신의 몸, 사랑하는 자녀, 온 인류를 대상으로 그러한 실험을 합니다. 그는 자신의 목표를 달성하기 위한 다른 수단을 보지 못합니다.

그러나 우리는 항상 반박할 수 없는 사실을 염두에 두어야 합니다. 즉, 일반 시계의 작동에 대한 적절한 지식이 없는 사람은 시계를 수리하는 일에 착수해서는 안 됩니다. 단순한 잘못된 손 움직임으로 인해 전체 메커니즘이 혼란에 빠질까 봐 두려워하기 때문입니다. 오늘날 과학자들이 인간 유기체에 행하는 실험은 며칠 동안 공장에서 일한 후 기계를 분해하고 다시 조립하려는 노동자의 무의미한 행동에 비할 수 있습니다.

급성 질병의 경우 치료자는 언제나 자연이지만,
치료는 약물의 효능에 기인하는 반면, 약물 투여의 직접적인 결과로 질병이
치명적인 과정을 겪는 많은 경우, 사망은 항상 질병의 자연적인 과정에 기인합니다.
만성 질환의 경우 약물은 일반적으로 상태를 악화시키고 신체를 손상시킨다는 점을 강조해야 합니다.

그러면 장기가 불규칙하게 작동하기 시작하면 사람은 어떻게 해야 합니까? 엔지니어가 공장의 모든 구성 요소의 세부 사항을 마지막 나사까지 잘 알고 있는 것과 같은 방식으로 인간 유기체의 모든 세부 사항을 알고 있는 사람이 세상에 있습니까? 당연히 아니지. 위에서 말했듯이 모든 메커니즘의 수리는 해당 기계의 모든 부품을 분리하고 다시 조립할 수 있는 기술과 능력을 갖춘 전문가에게만 맡겨질 수 있습니다. 그러나 인간이 자신의 육체의 경우에는 이 목표를 달성하는 데 얼마나 멀리 떨어져 있습니까!

그렇다면 인간은 그 상황에서 무엇을 해야 합니까? 그는 팔짱을 끼고 자신의 운명의 변덕스러운 변덕에 몸을 맡겨야 할까요, 아니면

새로운 독극물의 계속적인 발명과 그것을 이용한 미친 실험으로 재난을 초래하는
가? 어느 쪽도 아니고 다른 쪽도 아닙니다. 다행히도 인간이 모든 질병에서 벗어날
수 있는 즉각적이고 매우 쉬운 방법이 있습니다.

엔지니어가 수학적인 방법으로 공장을 건설할 때
계산을 통해 그는 공장에 필요한 모든 원자재의 품질과 수량뿐만 아니라 기계
의 작동과 유지 관리에 필요한 주의 사항도 결정합니다. 그런 다음 그는 자신의
지시 사항이 주의 깊게 수행된다는 전제 하에 해당 공장의 작동 수명을 보장합
니다.

영양이란 무엇입니까?

모든 엔지니어가 세부적인 계산을 통해 특정 사항을 지정하는 것과 마찬가지로
그가 설계한 공장에 꼭 필요한 원자재이기 때문에 경이로운 자연은 가장 정확
한 계산을 통해 인간을 포함한 모든 동물에게 필요한 원자재를 개발했습니다.

우리가 일반 공장을 건설하려면 먼저 적절한 건물을 짓고 그 안에 필요한 모든 기
계와 발전기를 배치하고 마지막으로 공장이 생산을 시작할 수 있도록 필요한 연료를
공급합니다. 그리고 원료. 이제 인간 유기체는 극도로 복잡한 구조를 가지고 있기 때문
에 그 원자재도 그에 상응하여 수많은 물질로 구성된 복잡한 성격을 띠고 있습니다.

자연은 그 방향으로 엄청난 양의 작업을 수행했습니다. 우선 셀의 단순
한 구조를 위해 셀의 종류에 따라 달라지는 간단한 건축 자재를 준비했다. 따라서
머리카락 세포에는 특정한 종류의 건축 자재가 필요하고, 손톱의 세포에는 또 다른 종
류의 건축 자재가 필요합니다. 근육, 분비샘, 신경 등의 세포도 마찬가지입니
다. 그러나 그러한 단순한 구조의 세포는 아직 쓸모가 없습니다. 이제 각 건물에는 특
정 기능에 맞는 적절한 장비가 제공되어야 하며, 이를 위해서는 더 많은 건축 자재
가 필요합니다. 마지막으로,

이러한 세포에 에너지를 공급하고 분비선의 생산적인 작동에 필요한 원료를 제공하는 것이 필요합니다.

자연은 한결같은 섭리로 모든 것을 한데 모았습니다.
재료의 수는 수만 개에 달합니다. 각 재료에는 정확한 양이 있습니다. 따라서 어떤 종류의 물질에는 1,000그램이 필요할 수도 있고, 다른 종류의 물질은 1그램, 3분의 1그램이 필요할 수도 있습니다. 이는 모든 공장의 운영 규칙입니다. 이러한 재료는 항상 미리 결정된 수량으로 셀을 처리할 수 있어야 합니다. 특히, 그 중 어느 것도 집계 컬렉션에 누락되지 않도록 특별한 주의를 기울여야 합니다.

유식한 사람과 단순한 사람, 부자와 가난한 사람을 막론하고 모든 사람은 자신의 몸의 유일한 소유자이며 내부 은하계의 기적적인 세계를 책임지는 유일한 감독자입니다.

흥미로운 점은 이 지구상의 모든 생명체가
개미나 참새부터 코끼리까지, 그 집합체를 인식하고 영양학적 필요에 맞게 이를 최대한 활용하십시오.

역설적이게도 문명이 시작된 이래로 인간만이 이 넓은 세상에서 유일한 예외로서 감각을 잃었고 자신의 행복에 없어서는 안 될 바로 그 재료의 온전함을 완전히 망각해 왔습니다. 그렇기 때문에 그는 실험실과 연구 작업장에서 밤낮으로 일하고, 온갖 테스트와 실험을 수행하고, 유사한 재료를 하나씩 발견하고, 공장에서 신속하게 제조하고, 이상한 이름을 지어내고, 상자와 병에 채우는 이유입니다. 하여 그것을 온 세상에 분산시켜 사람들이 그것을 삼켜도 배고프지 않게 하려는 것입니다. 그리고 그들은 이 모든 것을 과학이라고 부릅니다.

자신들이 무엇을 하고 있는지 깨닫지 못한 채 과학자들은
자연을 거스르는 경기장. 중독에 눈이 먼 그 사람들은 수백만 년 동안 가장 정확한 계산으로 우리 어머니 지구가 자신의 섭리로 함께 모으고 식물에 집중하여 전체를 가득 채웠다는 것을 볼 수 없습니다.

이제 막 하나씩 인식하기 시작한 매우 영양가 높은 성분이 있는 세상입니다.

세상의 모든 생명체는 다 태고의 후손이다.
같은 조상이지만 시간이 지나면서 서로 다른 진화 방향을 취하게 되었습니다. 인간과 다른 동물의 해부학적, 생리학적 차이는 기본적으로 매우 작습니다.

인간과 마찬가지로 그 동물들 역시 심장, 폐, 간, 신장, 혈액, 뼈, 뇌 등을 가지고 있습니다. 그들의 기관은 인간의 기관과 정확히 동일한 영양 성분을 요구합니다. 연구생물학자가 범한 가장 큰 실수는 그러한 일반적인 사실과 데이터에 의존하는 대신에 전적으로 이차적이고 사소하고 모순된 문제를 조사하는 데 너무 많은 시간과 노력을 낭비한 것이며, 그로 인해 두뇌가 막히고 정신이 혼란스러워졌다는 것입니다. 그의 처분에 따라 본질적으로 기본적인 실험을 통해 얻은 결과에 대한 지식을 바탕으로 합니다.

우리는 동물이 숲에 있는 나무에서 "보잘것없는" 잎사귀를 뽑을 때 그 "단순한" 잎사귀를 소비함으로써 유기체의 모든 필요를 충족시킨다는 사실에 주목해야 합니다. 자연은 그 단일 잎에 그 동물의 몸에서 새로운 세포를 만드는 데 필요한 모든 물질을 집중시켰습니다. 세포를 분화시키고, 영양을 공급하고, 에너지를 공급하고, 마지막으로 분비선에 필수적인 원료를 제공합니다.

간단히 말해서, 그 잎은 완전히 균형 잡힌 원료로 구성되어 있습니다.
동물 유기체; 그 잎사귀는 동물에게 적합한 영양분입니다.

모든 종류의 생야채는 본질적으로 동일한 구성성분

위의 동물이 그 잎사귀 외에 먹을 것을 찾을 수 없어서 몇 달 또는 몇 년 동안 계속해서 그 한 종류의 음식으로 살아야 한다면 그 유기체는 비타민이나 기타 영양 성분이 부족하다는 것을 느끼지 않을 것입니다. 라면 별 상관없지만

나무의 잎 대신에 다른 식물을 마음대로 사용할 수 있습니다. 중요한 것은 그것이 소비하는 음식이 자연스럽고 손상되지 않았다는 사실입니다.

그들이 말이나 당나귀 앞에 사료를 줄 때 동물에게 단백질이나 비타민의 양이 부족할 수도 있다는 생각에 대해 결코 걱정하지 않습니다. 모든 종류의 비타민, 미네랄 및 기타 영양 성분.

수천 종의 동물이 마음대로 먹을 수 있는 식품의 선택이 너무 제한적이어서 먹고 싶은 것을 골라 선택할 기회가 전혀 없다는 것을 누구나 분명히 알 수 있습니다. 그들은 바로 이웃에서 구할 수 있는 몇 가지 종류의 일반적인 식품으로 살아야 할 의무가 있습니다.

그럼에도 불구하고 이들 중 비타민 결핍증이나 기타 영양결핍증은 단 한 건도 찾아볼 수 없습니다.

그 동물들이 먹는 음식물을 우리 안으로 가져가면 생물학자의 실험실에서는 각각 다양한 품질과 양의 여러 물질을 발견하게 됩니다. 그러면 그들은 특정 식물에 단백질과 지방이 너무 많고 비타민이나 기타 비타민이 너무 많다고 말할 것입니다. 따라서 각 식물에서 그들은 발견한 약 10-15개의 성분을 열거하고 그 양을 하나씩 신중하게 결정합니다. 가장 풍부한 과일에서도 발견에 성공한 성분의 수는 엄격히 제한되어 있습니다. 실제로 이것은 각각의 식품이 그 식품에서 발견된 12가지 정도의 성분으로만 구성되어 있다는 것을 증명하지 않습니다. 오히려 그것은 주어진 식물체를 탄생시키기 위해 자연의 실험실에서 함께 모인 모든 구성 요소를 완전하게 분석하고 질적, 양적으로 결정하기에는 그들의 기술적 기술과 자원이 상당히 부적절하다는 것을 나타냅니다.

이는 특정 식품에서 소수의 성분만을 발견할 수 있다는 것을 의미합니다. 나머지는 그들에게 숨겨져 있습니다.

그 주된 이유는 발견된 물질이

생물학자들에 따르면 이러한 야채의 주요 구성 요소는 아니지만 다양한 야채에서 다양한 형태로 나타나는 화합물입니다. 동물의 몸에 들어가면 이러한 화합물은 분해되어 다시 합성되며, 이 과정에서 유기체의 필요에 따라 새로운 화합물이 형성됩니다.

동물이 소비하는 모든 야채
동일한 기본 구성요소로 구성됨

기본적으로 모든 야채는 세 가지 주요 물질로 구성됩니다. 그 중 하나는 우리 모두에게 친숙한 물입니다. 우리는 물 없이는 살 수 없다는 것을 알고 있으며, 우리에게 알려진 가장 순수하고 안전한 물 공급원은 과일과 채소에서 발견되는 것임을 잘 기억할 것입니다. 다음으로, 조사료가 나옵니다. 이는 식물체의 뼈대를 구성하는 물질로, 형태와 견고성을 부여합니다. 조사료는 동물 기관에서 분해되거나 동화되지 않습니다. 대변의 형태로 몸 밖으로 배출됩니다. 그러나 이는 동물 식단의 필수 구성 요소입니다. 사료가 없고 동물이 먹은 음식이 완전히 분해되어 동화되면 창자는 배출할 것이 없으며 시간이 지나면서 오그라들고 말라버릴 것입니다. 그러나 이상하게도 많은 사람들은 근시안적이어서 조사료를 "소화할 수 없는" 것으로 간주하여 고의로 식품에서 이를 제거하고 그 결과 거의 모든 인류가 변비를 앓고 있습니다. 즉, 변비의 주요 원인은 식단에 섬유질이 부족하기 때문입니다. 그러나 논의 중인 주제로 돌아가서, 과일과 채소에 들어 있는 세 가지 물질 중 마지막은 유기체에 의해 완전히 소화되고 동화되는 영양분 자체입니다.

다양한 채소 사이의 본질적인 차이는 세 가지 종류의 물질의 상대적인 양의 차이에서 발생합니다.

따라서 일반 풀과 과일의 주요 차이점은 이전 조사료가 우세한 반면 과일은 농축된 영양분과 적절한 양의 물과 함께 적당한 양의 조사료로만 구성된다는 것입니다. 특수한 구조로 인해

네 발 달린 동물의 소화 기관과 반추 능력은 풀을 으깨고 갈아서 그 안에 드물게 분산된 영양분을 추출하고 나머지는 몸에서 배출할 수 있습니다. 이것이 바로 어떤 동물들이 마른 건초나 짚에서 영양분을 얻는 방법입니다. 낙타는 사막의 엉겅퀴에서 생명을 유지할 수 있고, 당나귀는 가장 거친 풀 위에서도 생명을 유지할 수 있습니다.

이것으로부터 우리는 모든 야채에는 동물 유기체를 유지하는 데 필요한 영양소가 포함되어 있으며 일부 야채에서는 흩어져 있는 형태로 나타나고 다른 야채에서는 고도로 집중되어 있다는 중요한 결론을 내릴 수 있습니다. 천연 식품 중에서 가장 영양가가 높은 것은 호두, 아몬드, 곡물, 콩류, 감자, 당근, 바나나, 포도 및 기타 모든 과일이며, 그 다음에는 다른 뿌리, 허브 및 채소가 나옵니다. 다시 말하면, 인간이 다른 동물의 입에서 빼앗아 자신의 것으로 삼은 바로 그 식품입니다. 하지만 생식 문제가 논의될 때마다 그 사람은 뻔뻔스럽게 이렇게 반박합니다. “조리한 음식 없이 어떻게 영양을 공급할 수 있습니까?” 이보다 더 불명예스러운 말은 세상에서 찾을 수 없지만, 불행하게도 시체먹기 중독은 인류를 눈멀게 하여 사실상 대다수 사람들의 일반적인 반응이다. 필요한 경험이 부족한 사람들은 그러한 물질이 얼마나 풍부하고 영양가가 있는지, 그리고 우리의 일상적인 필요를 충족시키는 데 필요한 양이 얼마나 적은지 깨달을 수 없습니다. 내 경우에는 진실에 도달하는 데 수년이 걸렸습니다. 그러나 이것에 대해서는 나중에 더 이야기 하겠습니다.

나무 열매에 농축된 상태로 발견되는 영양 성분은 나무의 잎, 나무껍질, 가지에도 드물게 분산되어 있습니다. 기린과 같은 거대한 동물은 나무 잎을 먹으며 스스로 영양을 공급합니다. 나무의 작은 새싹이 다른 나무에 접붙여지면 가지가 나오고 결국 그에 맞는 열매가 맺히게 됩니다.

이는 새싹이 특정 과일의 형성에 필수적인 모든 기본 구성 요소를 포함하고 있다는 분명한 표시입니다.

자, 그 기본 구성 요소는 무엇입니까? 화학적으로 나눌 수 없는 가장 작은 입자로 간주될 수 있는 원자입니다.

화학적 변화에 참여할 수 있는 원소와 일반적으로 별개의 존재로 이어질 수 있는 원소나 화합물의 가장 작은 입자인 분자를 말합니다. 모든 식용 식물은 형태, 색상 및 맛이 서로 다른 다양한 화합물이 형성되는 다양한 비율과 배열로 인해 거의 동일한 요소로 구성됩니다. 더욱이 정향과 양은 완전히 똑같습니다. 정향은 양의 뱃속에 들어가면 분자 구조가 바뀌어 양이 됩니다.

과일과 인간 사이에도 비슷한 대응이 있습니다.

모든 식물과 동물의 생명은 영원한 교환에 지나지 않습니다 그리고 원자의 순환. 위대한 경이로움과 자연이 스스로를 드러내는 곳이 바로 여기입니다. 우리는 핀 머리보다 크지 않은 작은 알갱이를 땅에 던집니다. 몇 개가 지나면 서서히 싹이 트고, 가지와 잎이 돋아나고, 때가 되면 열매를 맺습니다. 나중에 그것은 잠시 동안 이 세계를 돌아다니는 소, 말 또는 인간으로 변한 다음 원자를 지구로 반환합니다. 그곳에서 햇빛의 생기 넘치는 영향으로 원자 자체가 다시 살아나고, 새로운 생명이 불어넣어지며, 다시 한 번 같은 식물과 동물로 변해 무한한 창조의 순환을 계속해서 이어갑니다.

그러나 그것이 살아있는 유기체를 낳기 위해서는 식물의 몸이 완전하고 살아 있어야 합니다. 더욱이, 식품이 단지 살아 있는 것만으로는 결코 충분하지 않습니다. 완벽한 야채 영양은 활동적이어야 하며 휴면 상태가 아니어야 합니다.

오랜 경험을 통해 우리는 새장 새가 만족하지 않는다는 것을 보여주었습니다. 씨앗만 말리세요. 마른 씨앗 때문에 그들은 신선한 음식도 요구합니다. 그 씨앗의 특별한 다양성이나 신선한 음식은 그다지 중요하지 않습니다. 특정 품종의 씨앗이나 곡물을 선택하고 모든 종류의 신선한 야채 과일을 보충함으로써 완벽한 영양분을 얻을 수 있습니다.

이 사실은 가장 완벽한 식품이라도 약간 건조되면 더 이상 완벽하지 않다는 중요한 결론에 이르게 합니다. 그 다음에

오븐, 부엌, 윙윙거리는 기계의 턱에서 나오는 물질을 어떻게 영양분으로 간주할 수 있습니까?

그럼에도 불구하고 동물 유기체는 겨울 몇 달 동안 신선한 식량이 부족하더라도 심각한 해를 입지 않습니다.
왜냐하면 그것들은 모든 자연이 다시 살아나는 봄과 여름에 결핍을 보충하기 때문입니다. 자연은 그들을 그러한 삶의 방식으로 길들였습니다. 말린 씨앗, 시리얼, 콩류는 실제로 살아있는 식품이지만 불활성이고 휴면 상태입니다. 다행스럽게도 물에 담그고 하루나 이틀 동안 찬 공기에 보관하면 쉽게 각성되고 활성화되어 완벽한 영양분으로 변할 수 있습니다. 그러므로 발아(활성화된) 곡물만을 섭취함으로써 인간은 일년 내내, 그리고 지구의 모든 곳에서 완벽한 영양을 확보할 수 있는 기회를 갖게 됩니다. 그런 다음 그는 신선하고 식욕을 돋우는 남은 수천 가지 식품을 사용하여 식단에 다양성을 더하고 생활을 더욱 즐겁게 만들 수 있습니다.

생명은 에너지와 물질의 조직이다. 우리는 기계를 만들고자 할 때 설계도에 따라 필요한 모든 부품을 모아 마지막 세부 사항이 완성되는 대로 기계가 작동하게 됩니다. 인간 공장을 가동시키는 요소는 영혼이라고 불리며, 다른 모든 입자와 결합하여 유기체의 구조를 완성하고 가동시킵니다.

특정 단백질, 비타민 및 미네랄 및 모든 개별 영양 성분

더 이상 논의의 근거가 되어서는 안 됩니다.

마지막 섹션에서 우리는 모든 식용 가능한 식물성 몸체가 다음과 같이 구성되어 있음을 보았습니다. 동일한 원소이며 화학적, 물리적 특성의 차이는 구성과 분자 구조의 차이로 인해 발생합니다. 불행하게도 생물학자들은 이 반박할 수 없는 사실을 무시하고 식품에서 발견한 다양한 복합 화합물에 전체 과학의 기초를 두었습니다. 그들은 실험실에서 이루어진 발견에 도취되어 우리가 아주 작은 씨앗 하나를 전달하는 놀라운 자연의 실험실에 눈을 감았습니다.

육안으로는 거의 보이지 않으며, 그 대가로 몇 주 안에 모든 면에서 우리 유기체의 모든 요구를 충족시키는 가장 완벽한 식품이 제공됩니다. 그러나 그들은 자연의 그 관대함을 내던져 버리거나, 불태우고 파괴한 다음, 그들의 비참한 실험실에서 그것과 어느 정도 유사한 어떤 죽은 물질을 준비합니다. 그들은 이제 이 혼합물을 다양한 이름과 숫자로 위엄 있게 여기고 있으며, 우선 그들 자신과 무고한 아이들의 장기를 손상시키는 데 사용하고 있습니다.

따라서 그들은 포도에서 여러 가지 다른 물질을 발견한 후 다음과 같이 말합니다. 포도에는 마치 아무것도 들어 있지 않은 것처럼 이런저런 성분이 들어 있다는 것입니다. 그들은 모든 천연 및 비천연 식품의 경우에 동일한 일을 하며, 그들이 그 성분 중 하나를 발견한 식품은 주어진 영양소의 공급원으로 우리에게 권장됩니다. 이러한 근시안의 결과로 가장 해로운 식품은 균형잡힌 영양분으로 표현되고, 그 반대의 경우도 마찬가지입니다.

연필을 들고 생물학자들이 소에서 얻을 수 있는 식품(소고기, 간, 뇌, 심장, 우유, 꿀, 치즈)에서 발견한 물질의 목록을 작성하십시오. 이제 클로버, 짚 또는 일반적인 산초에 있는 모든 물질을 동일한 형태로 검출할 수 있는지 살펴보겠습니다. 당연히 아니지. 그러나 소의 몸을 만드는 데 사용되는 원료가 바로 식물이라는 사실을 누구도 부인할 수 없습니다. 즉, 소 전체가 전적으로 그 풀들로 형성된다는 것입니다. 우리가 동물성 식품을 육식동물에게 완전히 적합한 영양분으로 간주한다면, 그것은 피부, 뼈, 피, 살을 포함하는 먹이의 전체 시체, 더욱이 모든 살아있는 세포가 손상되지 않은 영양가가 동일하기 때문입니다. 잔디까지. 그러나 우유, 버터 또는 고기를 별도로 섭취하면 어떤 가치가 있습니까? 그들 각각은 일반 풀의 가치에 비해 아주 작은 부분을 가지며, 그것이 원시 상태라면 그 가치는 매우 작습니다. 요리 후에 해당 물질의 영양 성분이 남아 있는지에 대해서는 증폭이 필요하지 않습니다. 그러므로 우리는 단순한 생각을 가진 사람들이 수세기 동안 찬양해 온 우유나 고기의 진정한 영양적 가치를 깨닫기를 바랍니다!

그러므로 우리는 수많은 종류의 건조되고 품질이 낮은 우유의 깡통과 캔을 장식하는 모든 광고의 실제 가치를 판단해야겠습니다.

정의는 이제부터 그러한 광고를 유포한 사람들을 데려와 엄중하게 처벌 할 것을 요구합니다. 왜냐하면 수백만 명의 어린이들의 죽음에 대한 책임이 전적으로 그들의 어깨에 있기 때문입니다.

나는 인간이 항상 새로운 것을 배우고, 자연의 비밀을 꿰뚫고, 지식의 지평을 넓히고 싶어 한다는 것을 인정합니다. 공장의 모든 소유자가 자신의 공장에 필요한 원자재의 비밀을 숙지하는 것이 특히 중요합니다.

연구 과학자들은 작업장에서 만들어진 합성 성분으로만 구성된 종자에서 식물을 재배하는 데 성공하는 그날까지 연구실의 네 벽 안에만 연구를 가두도록 하십시오. 그러면 그들의 지혜는 자연의 지혜와 같게 될 것입니다. 그러나 우리 세계는 이미 그러한 씨앗으로 가득 차 있으며, 이를 통해 우리 유기체의 모든 필수 요구 사항을 충족시키는 가장 적절한 영양분을 얻습니다. 그 영양분에는 결함이 조금도 없습니다.

그 안에는 어떤 내용도 부족함이 없습니다. 어떤 물질도 중복되지 않습니다. 각 구성요소는 가장 정확한 계산을 통해 결정되는 품질, 수량 및 기능을 갖습니다.

단백질은 건강에 좋기 때문에 단백질을 섭취하라고 합니다. 그런데 우리는 얼마나 소비해야 할까요? 일일 요구량에 대해 일반적으로 합의된 수치가 있습니까? 벽돌은 건물을 짓는 데 꼭 필요한 것이지만, 모르타르 없이 벽돌을 무분별하게 쌓거나 쌓을 수는 없습니다.

새로운 기술자들이 경기장에 들어섰습니다. 그들은 이주했습니다
여러 복잡한 공장의 경험이 풍부한 엔지니어였으며 이제는 해당 공장을 직접 유지하고 운영하기를 원합니다.
곳곳에 원자재 조각이 무작위로 쌓여 있습니다.
그들 각자는 손에 잡히는 대로 아무렇지도 않게 챙겨 공장에 공급합니다. 한 사람은 돌을 가져오고, 다른 사람은 철을 가져옵니다. 세 번째는 점토를 운반하고, 네 번째는 물을 운반합니다. 그들은 이 모든 것을 고정된 계획이나 설계 없이 하나로 묶은 다음 가서 점점 더 많은 것을 가져옵니다.
수많은 유기 및 무기 물질이 지속적으로

모습. 어떤 사람은 그것이 유용하다고 주장하면서 소수의 특정 물질을 기계 에 공급합니다. 또 다른 사람은 두 번째 물질을 양동이 가득 담아서 그것이 훨씬 더 유용하다고 주장합니다. 따라서 모든 사람은 적절한 원자재의 구성 요소와 같다고 상상하는 모든 것으로 공장을 질식시킵니다. 실험은 끊임없이 이루어지고, 끝없는 실험이 이루어집니다. 한편으로는 많은 어리석은 사람들이 그 원자재에 불을 지폈습니다. 반면에 모든 사람들은 연기가 나는 재에서 남은 찌꺼기를 주워 공장 노즐에 공급하기 위해 서두르고 있습니다.

당연히 공장은 불규칙하게 작동하기 시작합니다. 더 공장이 비정기적으로 가동될수록 이 신진 전문가들의 노력은 더욱 배가됩니다. 그들은 새로운 수단과 새로운 재료를 찾기 위해 이리 저리 돌아다닙니다. 그 분주함 속에서 그들은 원자재의 가장 필수적인 화학 성분을 짓밟고 파괴하거나 태워버립니다. 이 성분은 때로는 너무 작아서 눈에 띄지 않습니다. 그들은 자신들의 노력이 소용이 없고 공장의 상태가 점점 더 나빠지는 것을 보고 더욱 더 광야로 들어가 공장의 원자재와 전혀 관련이 없는 완전히 새로운 물질을 발견하고, 그들의 도움을 받아 공장 운영을 규제하려고 노력하십시오. 잠시 동안 그 새로운 물질 중 하나는 공장의 비명을 멈추고, 다른 물질은 날카로운 삐걱거리는 소리를 잠재우며, 세 번째 물질은 특정 메커니즘의 작동 속도를 늦추고, 대조적으로 네 번째 물질은 공장의 작동 속도를 더욱 가속화합니다. 이러한 변화는 그들에게 좋은 징조로 보입니다. 그들은 기쁨에 넘쳐 어린아이처럼 손뼉을 치며 “더 강력하고 효과적인” 물질을 찾기 시작합니다. 때로는 공장의 특정 부분이 완전히 작동을 멈추거나 너무 불규칙하게 작동하여 이웃의 안전을 위협하기도 합니다. 그때 남자들은 최고의 재주를 발휘합니다. 그들은 "쓸모없는" 부분을 능숙하게 제거하고 버립니다.

이러한 모든 노력이 완전한 실패로 끝나고 공장이 잇달아 너무 빨리 가동을 중단하는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 하지만 서투른 엔지니어들은 희망을 잃지 않습니다.

그들은 필사적인 실험을 계속하며, 자신들이 부인했던 공장의 실제 엔지니어와 그 본질을 기억하는 것을 거부합니다.

인체를 공장에 계속해서 비유하는 것은 비유적인 의미에서 이루어지지 않습니다. 인체도 다른 모든 공장과 마찬가지로 공장이지만, 차이점은 일반 공장보다 훨씬 더 복잡하고 그 구성 요소가 너무 작아서 대부분이 인간에게 보이지도 않고 이해할 수도 없기 때문입니다.

위의 엔지니어들과 마찬가지로 우리 생물학자들도 실험을 수행합니다.
가장 끔찍한 도구, 가능한 가장 비열한 식품, 다양한 합성 제제 및 인류에게 알려진 모든 치명적인 독극물을 통해 인간에게 피해를 입혔습니다. 그들은 물질의 이름을 끝없이 나열한 끝없는 목록을 출판하고 잘못된 권장 사항으로 사람들을 잘못된 길로 인도합니다. 각자는 자신이 좋아하는 것을 제안하고, 각자는 자신의 마음속에 떠오르는 것을 경험 법칙에 따라 무작위로 행동하면서 말합니다.

그들은 수천 권의 책을 채우고 그 책들로 세상을 가득 채우고, 라디오를 통해 천둥소리를 내며, 신문에 광고를 냅니다.
그러나 그들이 하는 모든 일은 거짓이고, 그들이 말하는 모든 것은 모순적입니다.
그들은 가장 해로운 물질을 매우 유익하다고 표현하지만 필수적인 물질의 사용을 금지합니다. 이 혼란과 혼란 속에서 저자 자신은 의심과 우유부단의 미로에 빠져들고, 청중은 당황하고 어리둥절해 합니다.

그러는 동안 슬프게도 우리에게 가장 가까운 사람들은 불필요하게 적절한 때가 되기 전에 수백만 명이 이생을 떠납니다.

나는 전 세계의 모든 고귀한 마음을 가진 사람들에게 나오라고 호소합니다
자신과 가족의 건강을 위해서만 그들의 무기력한 무관심에 대해. 그들이 나와 손을 잡고 우리의 단합된 힘으로 인류의 눈을 뜨게 하고, 현재의 잘못된 영양 습관을 바로잡고, 그 끔찍한 학살을 멈출 수 있도록 합시다.

현대 문명을 불명예스럽게 하는 충격적인 스캔들을 우리 모두 눈을 크게 뜨고 주의 깊게 관찰해 보시기 바랍니다. 우리 과학자들의 잘못된 태도로 인해
부당 이득을 취하는 사람들과 투기꾼들이 현장에 들어섰습니다. 가장 해롭고 심하게 불순물이 함유된 식품은 비타민이 풍부하다고 자유롭게 광고되며

대중에게 공개적으로 판매됩니다. 여기에는 비스킷, 과자, 코카콜라와 레모네이드 와 같은 청량 음료, 부패한 고기, 분유 및 수천 가지의 기타 다양한 식품이 포함 되며, 이러한 식품에는 가장 중요한 영양 성분이 전혀 없으며 특히 질병을 일으키고 사람을 죽이기 쉽습니다. 가장 호기심 많은 물질이 여기저기서 수집되어 함께 혼 합되고, 통과 상자에 채워지고, 겉보기에 과학적인 애완동물 이름이 길게 붙 은 라벨이 붙고, 속기 쉬운 대중에게 엄청난 가격에 "식이요법" 제제로 판매됩 니다.

현대의학은 어느 정도 상업화됐기 때문에 민간 연구실에서는 환자를 보낸 대가 의 50%를 의사에게 수수료로 지불한다. 오늘날 세계의 모든 부패에 대한 자세한 그림을 제시하려면 수백 권의 책을 채워야 할 것입니다. 현재 나는 그 일을 맡 을 여유가 없습니다.

한편 생물학자들은 연구 중에 특정 비타민을 발견합니다. 조금 후에 그들은 그것이 단순한 화합물이 아니라 수십 가지 물질의 정교한 복합체라는 것을 발 견하고 각각에 대해 이름을 선택합니다. 점차적으로 그들은 특정 비타민이 다른 비타 민이 없으면 그 효능을 나타내지 않는다는 것을 알아차리거나 유기체에 도입되 면 한 물질이 다른 물질로 바뀌는 등의 현상을 관찰합니다.

인공 비타민이 인간 유기체에 미치는 영향은 명백하면서도 모순적입니다. 남자들은 회반죽을 사용하지 않고 집의 벽돌을 한 줄씩 쌓은 다음, 그 실수를 바 로잡기 위해 한 통의 열악한 회반죽을 준비하여 한꺼번에 건물에 붓습니다. 그 모르 타르는 벽돌의 외부 표면에 달라붙어 한동안 바람과 비로부터 건물을 보호하지만, 벽돌 사이의 접합부를 관통하지는 못하고, 물론 구조물의 내부 층에도 결코 닿지 않습니다. 때로는 과도한 양의 가짜 모르타르가 사용됩니다. 그러면 기초가 다소 흔들리는 건물은 쉽게 무너집니다. 이것은 환자가 주사 직후 사망하는 비타민 주사 중에 때때로 발생하는 일입니다. 극소량으로도 사람을 죽일 수 있는 물질을 어떻 게 영양분으로 나타낼 수 있습니까?

인체에 들어간지 5분? 사람들은 언제 정신을 차리고 그러한 어리석은 짓을 버릴 것인가? 수많은 실패와 실망과 불행에도 불구하고 사람들은 한 걸음도 물러서지 않고 잘못된 비참한 길을 고집합니다.

새로운 책이 계속해서 등장합니다. 오래된 목록에 새로운 목록과 권장 사항이 끊임없이 추가되고, 끝없이 쏟아지는 독극물이 공장에서 인간의 장기로 끊임없이 흘러 들어갑니다. 영양 및 관련 주제에 관해 수천 권의 책이 저술되었으며, 모두 서로 다른 견해와 관점, 서로 다른 세부 사항과 세부 사항, 서로 다른 목록과 표를 가지고 있습니다.

개인에 관해 쓰여진 책들이 다음과 같다고 잠시 가정해 봅시다.
비타민 및 기타 영양 성분, 영양소 권장 사항 및 특정 식단 목록은 모두 사실입니다. 그렇다면 우리는 이것이 실제로 인간 영양의 실제적인 체계인지, 그리고 이 세상에서 살고자 하는 사람들이 그 모든 책을 외워야 하는 슬픈 필요성에 처해 있는지 궁금해할 수 있습니다. 그러면 산과 계곡, 먼 마을과 작은 마을에 살면서 그러한 식단 목록과 표에 익숙해질 기회가 없는 수백만 명의 사람들에게 무슨 일이 일어날 것입니까? 그들은 굶어죽어야만 하는가?

아니요, 좋은 친구 여러분, 무관심의 무기력함에서 깨어나십시오. 왜냐하면 그것은 인간이 지향하는 삶의 방식이 아니기 때문입니다. 그러한 삶은 실제로 전혀 삶이 아닙니다. 그것은 악몽이다. 우리는 영양 문제에 대한 우리의 태도를 완전하고 즉각적으로 바꿔야 합니다.
개별 영양성분과 식습관에 대한 출판을 중단하고, 인공비타민과 독극물 처방을 모두 즉각 중단해야 한다.

인류를 그 악몽으로부터 영원히 해방시킬 수 있는 유일한 방법은 우리의 생활 방식과 영양 습관에 근본적인 변화를 가져오는 것입니다. 이러한 습관은 올바른 영양 체계와 인간의 삶을 혼합하고 조화시키는 방식으로 바뀌어야 합니다. 그러면 개별 영양 성분 간의 선택은 더 이상 유용한 목적에 도움이 되지 않을 것이며 사람들은 더 이상 특정 식단에 대해 생각하지 않을 것입니다. 오직 이렇게 완전히 균형
잡힌

동일한 영양가를 지닌 식품은 집에 보관해야 합니다. 즉, 인간이 섭취하는 모든 음식은 그 자체로 완전한 영양분이어야 합니다.

독자들은 온 인류를 이끄는 일이 매우 어렵다고 생각해서는 안 된다. 그 멋진 길을 따라. 표면적으로만 그렇게 보일 뿐입니다. 모든 단계를 직접 겪어 본 결과, 나는 이 작업이 어렵지는 않지만 매우 쉬운 작업임을 알고 있으며 모든 시간과 에너지를 바칠 준비가 되어 있습니다.

우리는 부자와 가난한 자, 크고 작은 자, 유식한 자와 단순한 자 모두가 소비하는 식품 중에서 의무적으로 선택해야 하는 끊임없는 의무 없이 건강한 삶을 영위할 수 있는 조건을 조성해야 합니다. 그러면 음식의 선택은 우리의 미각에 의해 결정될 것이며, 미각의 요구와 바람은 천연 식품을 선택하는 데 있어 우리의 확실한 지침이 될 것입니다.

결국 우리는 생물학자들이 무엇을 추구하고 무엇을 추구하는지 궁금할 것입니다. 그들의 궁극적인 목표는. 어쩌면 그들 자신도 최종 목적에 대해 명확한 개념을 갖고 있지 않을 수도 있지만, 나는 그들에게 말하겠습니다. 우리 몸이 건강한 삶을 살기 위해 어떤 물질이 필요한지 알아내려고 노력하고 있습니다. 그들은 우리 유기체의 각 비타민과 미네랄의 적절한 기능을 확인하고자 합니다. 그들은 특정 비타민이 우리의 성장을 자극하고, 다른 비타민은 감염으로부터 우리를 보호하고, 세 번째 비타민은 치아를 강화시키는 등의 사실을 발견했습니다. 하지만 그 모든 수고를 겪느니 차라리 아프리카의 정글을 한 번만 방문해 그곳의 코끼리들에게 강한 상아를 키우는 데 어떤 종류의 칼슘 알약을 먹었는지, 어떤 종류의 단백질이 있는지 물어보면 더 좋지 않을까요? 그들은 엄청난 양을 축적하기 위해 소비했습니까?

수천 년 동안 끊임없이 노력한 끝에 마침내 원하는 목표를 달성했다고 가정해 보겠습니다. 그러면 그들은 밀알이나 다른 식물체의 모든 구성 요소를 인식할 수 있고 우리 유기체에서 각 구성 요소의 기능을 자세히 이해할 수 있습니다. 그러나 그들이 그토록 간절히 구하는 것은 이미 손에 들어있고 풍부하게 들어 있습니다. 그리하여 그들은 최고의 경지에 이르렀다

목표, 수만 년이 지난 후에도 실험실에서 거의 도달할 수 없었던 바로 그 목표입니다. 그러면 그들은 무엇을 더 추구합니까?

그러나 독자는 생물학자가 완전히 무분별한 사람이라고 가정해서는 안 됩니다. 그들은 그렇게 행동할 이유가 있고, 그들 자신의 관점에서 볼 때 그것은 매우 강력하고 설득력 있는 이유입니다. 왜냐하면 과학자들은 "문명화되고 교양 있는" 사람들이기 때문입니다. 그들은 어두운 숲에 사는 원시인도 아니고 우리와 마구간에 사는 원시인도 아닙니다. 그렇다면 그들이 어떻게 흰 빵과 맛있는 케이크와 맛있는 페이스트리를 버리고 원시 야만인처럼 생밀로 입을 채울 수 있겠습니까? 물론, 오염되지 않은 통밀을 흰 빵이나 패스트리로 만들 때, 죽은 전분과 설탕을 제외하고 수만 가지의 영양 성분이 모두 파괴되는 것은 사실이지만, 이것은 그들을 걱정하지 않는 것 같습니다. 그들은 생명이 없는 전분과 설탕에도 "이점"이 있다는 사실을 결코 잊지 못하게 합니다. 그들은 우리 몸에 따뜻함을 공급하는 데 필요한 칼로리를 제공하는 동시에 우리 기관, 분비선 및 신경의 요구는 인공 비타민, 미네랄 제제, 가짜 호르몬 및 무엇보다도 다양한 독극물과 같은 놀라운 "과학적" 자원으로 충족됩니다. 다른 하나는 힘과 효능이 있습니다.

마지막으로, 산업체, 병원, 의사, 간호사, 약국, 수술 도구 및 기타 유사한 장비에는 어떤 일이 일어날까요?
그것을 조달하는 데 얼마나 많은 노력을 기울이지 않았으며 그것을 건설하는 데 얼마나 많은 노력을 기울이지 않았습니까! 그 보잘것없는 밀을 위해 어떻게 그 모든 "업적"을 버릴 수 있겠습니까? 그러한 조치는 실제로 취하는 것은커녕 생각조차 할 수 없습니다. 수천, 아니 수백만 명의 사람들이 심장마비, 암 및 기타 질병으로 사망하더라도 별 문제가 되지 않습니다. 어차피 인간은 죽을 수밖에 없으니 조금이라도 일찍 죽어서 이 세상의 번뇌와 고통에서 벗어나는 것이 낫지 않을까요? 점점 과밀해지는 세상에서 200세까지 산다는 게 무슨 소용이 있겠습니까? 이런 사고방식을 가진 사람들이 있다는 사실을 알고 놀라지 마십시오. 오늘날 시체를 먹는 중독으로 인해 눈이 먼 대다수의 인류가 그런 식으로 생각하고 있다고 주장할 수 있습니다. 그러나 나는 모든 인간이 반드시 해야 할 일을 온 세상에 엄숙히 선언합니다.

식물을 가공되지 않은 상태로 섭취하세요. 이것은 자연의 명령입니다.

그럼에도 불구하고 나는 생물학자들의 주된 동기가 인류에 봉사하려는 열망이었다는 사실을 부정하지 않습니다. 그러나 그들의 노력이 실패했음을 알게 되면, 그들은 한 순간도 지체하지 않고 위험한 절차를 바꾸어야 하며, 그러한 주제를 다루는 모든 책의 출판을 즉시 중단해야 합니다. 그렇지 않으면 그들은 분명히 다음 세대의 저주를 받을 것입니다. 영양에 관한 책에서 발견되는 모든 모순된 사실과 수치를 종합한 후, 나는 이용 가능한 증거를 주의 깊게 선별하고 저울질하여 이제부터 영양에 관한 한 모든 인류가 똑같이 생각하고 생각해야 한다는 기본적인 결론을 도출했습니다. 똑같이 먹이세요.

이 결론에 대해서는 회의론이나 반론이 있어서는 안 됩니다.

그러므로 지금까지 개인의 영양성분과 다양한 구체적인 식습관을 다루면서 출판된 책들은 제 역할을 다했으니, 더 이상 그 불건전하고 모순된 이론으로 대중의 마음이 혼란스러워지지 않도록 모두 유통에서 철회되어야 한다. . 즉, 단백질, 탄수화물, 지방, 비타민, 미네랄의 기능과 "이점"을 다루는 모든 책은 금지되어야 합니다. 특정 식품의 가치가 그 식품에 포함된 특정 영양소에 있음을 증명하려는 시도를 하는 위험한 출판물도 마찬가지입니다.

작가들이 특정 종류의 과일이 다른 과일에 비해 우월하다고 주장하는 책들조차 불필요한 것으로 간주되어야 합니다. 기껏해야 향후 연구는 개발 정도와 한 종류의 식품이 다른 종류와 비교하여 갖는 장점을 결정하는 데 필요한 데이터를 제공하기 위해 일반적인 실험을 수행하는 방향으로 진행될 수 있습니다. 예를 들어, 과일, 곡물, 콩류, 견과류, 녹색 채소 및 뿌리 사이의 광범위한 차이가 실제로 존재하는 경우 이를 확인하기 위한 연구가 이루어질 수 있습니다.

이제부터 자연 영양의 퇴화로 인한 막대한 피해의 모든 측면을 일반 대중에게 보여주고 사람들에게 무조건 계율에 복종하도록 권고하는 것이 모든 진보적인 작가, 과학자, 의사, 언론인 및 인도주의자의 주요 임무가 되어야 합니다. 자연의.

진짜 몸과 가짜 몸

조리된 음식을 습관적으로 소비하는 사람은 실제로 두 사람이 한 사람으로 결합된 형태입니다. 그에게는 몸이 두 개 있다. 첫 번째 몸인 진짜 사람(REAL MAN)은 자연의 영양분을 통해 존재하게 되었으며 여전히 자연의 영양분으로 유지되는 진정한 사람 자신입니다. 두 번째 몸인 FALSE MAN은 부자연스럽고 조리된 인공 음식을 통해 존재하게 되었으며 계속해서 부자연스러운 영양분만으로 살아갑니다.

건강하고, 전문화되고, 활동적이며 생명을 유지하고 사람의 발을 유지하는 인체의 모든 세포는 전적으로 천연 식품으로 구성되고, 영양을 공급받고, 작동되고 대체됩니다. 이는 근육에 힘을 주고, 심장 수축을 조절하며, 뇌의 자극을 신체에 전달하고 분비물을 생성하는 세포입니다. 이러한 고도로 발달된 세포 외에 표면적으로는 정상 세포와 유사하지만 실제로는 가장 기본적인 구조를 갖고 있고 특수한 기능을 수행하는 데 필요한 기구와 메커니즘이 부족하며 일반적으로 퇴화되고 질병에 걸린 다른 세포도 있습니다. 이 세포들은 부자연스럽고 타락한 음식을 희생하면서 태어나고, 자라며, 증식됩니다.

요리된 음식 중독자의 유기체에서 실제 남자는 거의 차지하지 않습니다. 과연 방. 가장 마른 사람의 경우에도 신체의 상당 부분은 비활성 세포로 구성되어 있습니다.

각 분비선이나 기관에는 일정 수의 활성 및 특수 세포가 필요하지만, 그러한 세포의 필수 보완물이 형성되자마자 해당 기관에서 추가 세포의 구성이 중단됩니다.

그렇지 않으면 크기가 너무 커질 것입니다. 이제 활성 세포는 자연 영양분을 통해 서만 생성되는 반면, 음식 중독자는 신체에 필요한 양의 천연 식품을 공급하지 않기 때문에 기관은 결과로 발생하는 결핍을 상쇄하고 적당한 한도 내에서 적당한 양의 양을 축적하여 크기를 유지해야 합니다. 조리된 음식에서 특정 수의 비활성 세포가 생성됩니다. 이러한 쓸모없고 기생적인 세포는 뼈, 손톱, 머리카락을 제외하고 음식 중독자의 모든 기관과 시스템에 풍부합니다.

그럼에도 불구하고 일부 사람들의 유기체는 여전히 일정 기간 동안 부자연스러운 식단에 맞서 싸울 수 있습니다. 실제로 식욕 감소, 위장 장애, 메스꺼움, 구토, 불면증, 두통 및 기타 유사한 방법을 사용하여 거짓 사람이 형성되는 것을 방지하기 위해 최선을 다합니다. 근시안적인 사람들은 그러한 예방적 증상을 유기체의 일부 쇠약의 징후로 간주하므로 부자연스러운 식품의 섭취를 중단하는 대신 환자에게 "영양을 공급하고 강화"하기 위해 이러한 식품의 사용을 더욱 권장합니다. 그리고 "영양가 있는" 음식의 지속적인 공격으로 길고 끈질긴 투쟁이 실제 인간의 패배로 비극적으로 끝날 때, 유기체는 끈질긴 저항을 포기하고 그러한 부자연스러운 음식에 스스로를 "적응"할 수밖에 없습니다. 이것은 곧 늑대처럼 삼키기 시작하고 거스를 수 없을 정도로 성장하는 거짓 인간의 탄생을 알리는 신호입니다. 그러나 근시안적인 사람들은 이러한 성장을 회복의 확실한 신호로 간주합니다.

시간이 지나면서 그 저항은 약해졌고, 오늘날에는 수많은 아이들이 두 몸을 가지고 태어나는 단계에 이르렀습니다. 그러한 자녀들은 세상에 오기 전부터 거짓 사람을 키우기 시작합니다. 당신은 여자의 엉덩이와 다리, 어린이의 살찐 볼, 남자의 불룩한 배와 목 등 모든 곳에서 거짓 남자를 볼 수 있습니다. 거짓 남자는 젊은 처녀들의 아름다운 모습을 변형시키고, 어른들의 노동 능력을 박탈합니다. 이는 인간의 심장, 신장, 혈관, 분비샘, 조직에 침투하여 인간의 활동을 마비시킵니다. 일반적으로 말해서, 그것은 실제 남자를 붙잡아 점차적으로 그를 쥐어짜고 목을 졸라 죽인다.

요리한 음식 중독자가 과일을 먹음으로써 허기를 채울 때, 이는 그 순간 진짜 사람이 완전히 만족하고 더 이상 음식에 대한 욕구가 없다는 것을 의미합니다. 그러나 거짓 사람은 자연의 영양분을 전혀 받지 못했기 때문에 지금 자신의 특별한 음식을 요구합니다. 특히 안타까운 점은 실제 남자의 입을 통해 자신의 부정적인 욕망을 표현한다는 점이다. 요리된 음식에 대한 탐욕스러운 갈망은 그 괴물의 충동이며 실제 남자의 요구와는 아무런 관련이 없습니다. 그 갈망은 중독과 부정적인 욕망이라는 두 가지 잔인한 열정이 합쳐지는 순간 폭식으로 변합니다.

진짜 인간이 어떤 생각이나 반성 없이 가장 비열한 일을 수행하는 곳이 바로 여기입니다. 그는 날마다 쉬지 않고 수고하고, 큰 고통과 수고로 돈을 벌고, 그리고 더 큰 고통과 수고를 겪으며, 힘들게 번 돈으로 사온 천연식품을 유해한 물질로 바꾸어 그의 몸을 통해 그의 몸에 유입시킨다. 자신의 입으로 소화시키고 혈류로 흡수하여 가장 사나운 적인 괴물에게 전달합니다. 그는 자신의 가슴에서 키우고 키우며 약한 근육에 계속해서 가증스러운 몸을 짊어지고 있습니다.

여기서 나는 단백질을 찬양하고 인공 비타민의 효능에 헛된 희망을 품는 생물학자들에게, 엄청난 무게를 겨우 끌고 길을 터벅터벅 걸어가며 비틀거리고 비틀거리는 사람들을 불쌍히 여기지 않는지 묻고 싶습니다. 다리가 약한 거짓 사람. 그 사람들의 양심과 이성은 어디에 있습니까? 그 쓸모없는 지방과 살 덩어리가 그들에게 생각할 거리를 주지 않는가? 결국, 비만은 "완전히 균형 잡힌" 동물성 단백질과 "소화 가능한" 흰빵의 열매입니다. 저 뚱뚱한 사람들에게 빵과 고기를 빼앗고 자연의 가장 기본적인 법칙에 따라 잠시 동안 먹이를 주려고 노력하십시오. 그런 다음 그 악마 같은 덩어리가 어떻게 몇 달 안에 녹아서 사라지는지 주목하십시오.

불필요한 것들을 얼마나 쉽게 제거할 수 있는지 생각해 보면
살과 효과의 힘을 가장 간단하고 완벽하게 복구합니다.

자연적인 방법을 사용하지 않는다면, 학문적으로 뛰어난 사람들이 성공할 가능성도 전혀 없이 위험하고 무분별한 수단에 의존하는 이유가 무엇인지 궁금할 것입니다.

거짓 사람은 퇴화된 세포로만 구성되어 있는 것이 아니라, 실제 사람의 모든 충치와 조직에 침투하여 퍼진 불필요한 체액, 지방, 결석, 염분, 독극물 및 기타 유해 물질. 모든 질병은 예외 없이 거짓 사람의 세포 속에 존재하게 됩니다. 암이 생기는 것도 거짓 사람의 세포에서입니다.

질병은 법률 위반으로 인해 발생합니다.
자연

공장이 망가지는 원인은 딱 두 가지다.
원자재의 균형과 외부에서 오는 부수적 손상. 다른 원인은 있을 수 없습니다. 외부 원인(화상, 부상, 중독 등)으로 인해 인간 유기체가 겪는 부수적 손상은 쉽게 이해되며 치료 방법에 대해서는 의견 차이가 없습니다.

이러한 외부 손상 중에는 자가 투여된 치료 약물, 인공 비타민, 미네랄, 알코올, 니코틴, 차, 커피뿐만 아니라 조리된 음식과 함께 신체에 유입되는 수많은 독극물에 의해 유기체에 가해지는 피해가 포함될 수 있습니다. 모든 기관에 저장됩니다.

인간을 위한 유일하고 조화롭고 흠 없는 원료
유기체는 자연에 의해 결정된 원시 식물입니다. 그 몸에 일어난 가장 작은 변화는 그 공장의 원자재의 조화를 뒤흔드는 것을 의미합니다. 이는 결국 해당 공장의 적절한 운영을 방해하는 것을 의미합니다. 즉, 질병을 의미합니다. 자연법칙에 따라 이는 하나의 공리로 간주되어야 하며 이에 대해 어떠한 의심이나 의견의 다양성도 있어서는 안 됩니다.

인간공장의 원료를 NOURISHMENT라고 합니다.

자연은 우리가 포도 한 알을 입에 넣으면 그 작은 열매가 부서져 유기체 전체에 퍼져서 예외 없이 모든 필요를 충족시킬 정도로 정밀한 계산으로 인간에게 필요한 원료를 구성했습니다. 그 열매는 먼저 단순 세포의 기초적인 구조를 만든 다음, 분화된 세포의 모든 내부 메커니즘을 구성하고, 생산에 필요한 원료를 제공하고, 모든 구성 부품을 세척하고 윤활하고, 손상된 부품을 재생하고, 노화된 부품을 교체하고, 젊은 세포는 지친 세포를 제거하고, 모터에 연료를 공급하여 작동시키고, 신체에 필요한 따뜻함과 에너지를 공급하며, 신체에 요구되는 기타 모든 작업을 수행합니다.

독자는 때때로 몇 주 또는 몇 달 동안 과일을 전혀 먹지 않으면서 어떻게 살아남는 사람들이 있는지 궁금해할 것입니다. 대답은 일반적으로 가장 확증된 요리 중독자라도 때때로 약간의 생 영양분을 섭취한다는 것입니다. 때로는 정상 세포가 실제로 몇 주, 몇 달 동안 굶어 죽기도 합니다. 그러나 과일은 지나치게 응축되어 있고 영양이 풍부한 식품이기 때문에 그 중 아주 적은 양이 어떻게든 사람을 지탱해 줍니다. 그러나 굶주림이 불합리하게 길어지면(대상 자신이 이 굶주림을 느끼지 않기 때문에) 유기체에 다양한 장애, 염증 및 병적 상태가 나타나며 그중 가장 심각한 것은 괴혈병입니다.

괴혈병 중에는 우수한 영양 성분이 부족하여 세포가 점차적으로 소모됩니다. 나중에 모세혈관 벽이 터지기 시작하여 혈액의 유출이 발생합니다. 이제 잇몸은 검붉게 변하고 해면질이 되며, 치아가 빠지고 환자의 몸 전체가 궤양으로 뒤덮입니다. 근시안적인 사람들이 보기에 이 질병은 전적으로 비타민C 결핍 때문입니다. 세상의 모든 조리된 음식, 약품, 인공 비타민은 그러한 환자의 생명을 구할 힘이 없습니다. 신선한 과일이나 채소를 섭취하지 않으면 그의 죽음은 불가피합니다.

자연은 인간에게 매우 관대했지만 인간은 그 관대함을 이용합니다. 미국 세포학자 EV 카우드리(EV Cowdry)

"악성으로 변한 세포에 의해 훈련된 신체 경제에 대한 손실은 심각하지 않습니다. 왜냐하면 필요할 경우 호출할 수 있는 모든 종류의 특수 세포에는 생리적 예비량으로 알려진 과잉이 있기 때문입니다. 9/10 부신 피질의 1/2, 폐의 1/2, 간의 3/4, 갑상선과 췌장의 4/5, 그리고 모든 비장을 안전하게 제거할 수 있습니다"(CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). 세계에서 가장 유명한 세포학자조차도 근시안적이어서 분비샘의 9/10 손실을 유기체에 심각한 것으로 간주하지 않습니다. 손실은 주어진 유기체가 완전히 기능을 멈출 때만 그에게 나타납니다. 그러나 Cowdry의 연구는 생 영양 섭취가 감소하면 활성 세포 수가 비례적으로 감소하고 그에 따라 특정 분비선이나 기관의 작업 능력이 감소한다는 생식을 먹는 사람들의 믿음을 확증해 줍니다. 요리 중독자의 기관은 정상적인 세포 보충의 10분의 1 또는 5분의 1의 노동만으로 그 존재를 유지하는 경우가 많습니다.

다음의 법률이 정당하게 고려되는 경우

자연에는 질병의 원인이 숨겨져 있지 않습니다. 모든 것이 대낮처럼 맑아집니다. 천연식품의 섭취량이 감소하여 정상적이고 활동적인 세포의 수가 감소하면, 원료부족으로 인해 선과 기관이 제 기능을 하지 못하게 되고 생산량도 불량하고 불충분하며 결함이 있게 됩니다. 결과적으로 해당 분비샘과 기관이 아프게 됩니다. 다시 말하지만, 상대적으로 적은 수의 활성 세포가 남아 있고 남아 있는 세포도 굶주리고 지치기 때문에 심장 벽이 팽창하고 판막이 손상됩니다. 지속적인 압력을 받는 피부, 내장, 위 및 기타 신체 부위의 민감한 부분이 손상됩니다. 모세혈관이 확장되었다가 터져 위와 장에 궤양이 생기고, 점막에서 분비물이 나오며, 농루, 치질, 습진 등이 발생합니다. 적절한 영양분 부족으로 치아가 부패합니다. 머리카락이 회색으로 변하거나 빠진다. 동시에 조리된 음식을 통해 유기체에 유입된 독성 물질이 축적되면 관절이 무력화됩니다. 혈관벽은 단단한 침전물로 덮여 있습니다. 결석(또는 결석)이 형성됩니다.

방광; 경화증, 고혈압, 좌골 신경통, 류머티즘, 통풍 및 기타 여러 질병이 나타납니다. 마지막으로, 이제 뇌졸중 발작의 원인을 설명하는 것이 매우 쉬운 작업이 되었습니다.

암.

요리를 하는 사람은 자신이 건강하다고 생각해서는 안 됩니다. 그의 건강이 좋지 않은 이유는 그가 태어나기도 전부터 요리 중독자인 어머니에 의해 만들어졌기 때문이다. 그의 기관은 퇴화되어 매 순간 위험에 처해 있거나 마지막 에너지를 고갈시키고 있습니다. 이 글을 읽은 후에 자신의 건강을 소중히 여기고 자신의 생명을 돌보는 사람은 그 위험을 피하기 위해 확고한 결정을 내려야 하며 자신의 신체에 이미 가해진 손상을 철저히 복구해야 합니다. 특히 비만과 고혈압을 앓고 있는 사람들은 목숨이 위태로워지니 한시도 주저해서는 안 된다. 내일 부고 기사에 '예상치 못한'이라는 불길한 단어가 나타나도록 해서는 안 됩니다. 그 말은 '문명화된' 사람의 무지함을 보여주는 가장 눈에 띄는 증거입니다.

어린 아기는 이유 없이 울어서는 안 됩니다. 그는 결코 잠 못 이루는 밤을 보내거나 위장병으로 고통받아서는 안 되며, 특히 열이 나서도 안 됩니다. 또한 그는 비타민이나 칼슘 결핍을 경험해서는 안 됩니다.
이 모든 것은 요리된 음식, 우유, 요리해서 먹는 모유의 열등함의 결과입니다. 나는 갓 태어난 아이에게 요리된 음식을 익히게 하는 것은 가장 잔인한 범죄임을 거듭 선언합니다. 지금까지 모든 부모는 의도하지 않게 이러한 범죄를 저질렀습니다. 앞으로는 계획된 범죄로 간주됩니다. 내일은 어떤 부모도 자신의 죄책감을 경감할 수 없을 것입니다.

수술을 받기로 결정하기 전에 환자는 완전히 생식을 해야 합니다. 손상된 기관이 활성 세포의 보충물을 완전히 잃지 않았다면 건강한 세포를 낳고 병든 세포를 제거함으로써 완전한 기능을 회복할 수 있습니다.

인간 유기체에 병든 세포가 있는 한, 요리된 음식에 대한 강한 갈망이 존재합니다. 그러나 일단 몸의 병든 세포가 깨끗해지면, 요리된 음식을 보는 것만으로도 현실이 가득 차게 됩니다.

즐거움 대신 혐오감을 느끼는 남자. "배고픔"의 느낌이 강할수록 질병은 더 깊고 심각해
집니다. 요컨대, 요리된 음식에 대한 욕망은 질병에 대한 욕망이며, 그 욕망이 지속되면 질병이
지속된다는 것을 의미합니다. 그러므로 질병을 진압하고 소멸시키기 위해서는 거짓 사람을 굶
겨 죽여야 합니다.

암 환자는 즉시 하루에 사과나 포도 1파운드와 같이 극도로 제한된 생식을 섭취해야
합니다.
이 양은 실제 사람의 생명을 유지하기에 충분하지만, 암세포는 그것을 조금도 얻지 못해 점차적
으로 죽게 됩니다. 확실한 죽음을 선고받은 사람은 더 이상 자신의 죽음을 촉진하는 대가로
입맛을 만족시킬 권리가 없습니다.

이제 그들이 마약이라고 명명한 350,000종의 독성 물질이 우리에게 어떤 유용한 역할
을 할 수 있는지 살펴보겠습니다.
분화된 세포의 수를 늘리거나, 약한 세포를 강화하거나, 장애가 있는 세포에 새로운 기능
을 부여할 수 있을까요? 굶주린 땀샘에 원료를 공급할 수 있거나 화재로 파괴된 영양 성분을
대체할 수 있습니까? 심장 근육을 강화하거나 혈관의 불순물을 청소할 수 있습니까? 조리된 음
식을 통해 우리 몸에 유입되는 오물과 독이 우리 기관으로 계속 유입되는 것을 막을 수 있습니까?
마지막으로 암세포를 하나씩 분리하여 소멸시킬 수도 있고, 다시 몸 속으로 가져올 수도 있을까
요? 아마도 그러한 독물은 실제로 우리 영양의 필수적인 부분을 형성하고 있으며 자연이 이를
천연 식품에 포함시키는 것을 잊어버린 것은 실수 때문일 것입니다.

문제의 사실은 그러한 물질의 효과가 다음과 같다는 것입니다.
요술을 부리고, 기만적이며, 명백하고, 모순되고, 변함없이 해롭다.
약물의 유익한 특성에 관한 방대한 문헌은 우리 시대의 신화입니다. 거대한 미신의 세계가 이 지
구의 모든 사람들을 절대적인 지배력 아래 두고 있으며 해로운 약이 부적의 역할을 맡고 있습
니다.

우리는 공상의 꼭대기에서 내려와 이러한 문제에 대해 현실적인 태도를 취해야 합니다.
무한히 작은 세포 자체는 인간이 만든 모든 공장보다 더 복잡한 구조를 가지고 있습니다. 이것
은

전 세계의 전문가들이 합심하여 노력했지만 단 하나의 살아있는 세포도 탄생시킬 수 없었다는 매우 단순한 사실에서 분명해집니다. 그러나 모든 기관은 수백만 개의 그러한 세포로 구성되어 있습니다. 그럼에도 불구하고 일반 의사는 자신이 그 광범위한 세계의 전문가라고 상상합니다. 그 의사가 종이에 어떤 유독한 "약"의 이름을 휘갈겨 쓸 때, 그는 단 하나의 독을 처방함으로써 수많은 공장의 무질서한 기능을 회복할 수 있다고 순진하게 가정합니다. 나는 어린 아이들의 손을 잡고 몇 년 동안 이 놀라운 생명의 비약을 찾기 위해 이 나라에서 저 나라로 방황했습니다! 모든 환자가 자신의 상태가 어떠하든 오늘날 의사의 문을 두드리거나 병원 대기열에서 자리를 잡는 것은 동일한 환상적인 희망을 가지고 있습니다.

모든 질병의 유일한 치료법은 전적으로 환자 자신의 손에 달려 있습니다. 모든 질병의 원인은 부엌 화재에서 찾을 수 있습니다. 그 불이 사라지면 인간의 모든 고통도 사라질 것입니다. 완전하게 생식을 하면 모든 종류의 질병을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 이미 걸린 모든 질병을 가장 경미한 질병부터 가장 심각하고 복잡한 질병까지 완전히 치료합니다. 단, 영향을 받은 장기에 여전히 생명의 흔적이 남아 있어야 합니다.

이 작은 책에서는 이 주제를 길게 다룰 수 없습니다. 한 가지 예만 제시해도 충분합니다. 심혈관 질환은 오늘날 인류의 골칫거리입니다. 일부 국가에서는 다양한 심장 질환으로 인한 사망률이 전체 사망률의 절반 이상이며, 그 비율은 계속 증가하고 있습니다. 이러한 질병에 대한 기존의 모든 약물은 순전히 요술 조치입니다. 신체를 중독시키고 자극하거나 반대로 신경을 약화시키고 심장 활동을 자극함으로써 유기체의 남은 힘을 박탈합니다. 심장마비의 주요 피해자는 의사들이라는 사실을 살펴보십시오. 그러나 모든 질병 중에서 심혈관 질환이 가장 치료하기 쉬운 질병입니다. 완전채식 생식은 이 모든 무의미한 학살을 종식시킬 것입니다.

몇 주 또는 몇 달 안에 심장마비로 사망할 운명의 환자가 자연의 법칙에 의지해 오늘 날 생식으로 전환한다면, 그는 거의 하룻밤 사이에 그의 상태가 즉시 호전되는 것을 느낄 것입니다. 첫날부터 그의 혈관은 빠르게 불순물을 잃기 시작할 것이며 그의 정맥 벽과 심장 및 판막의 벽은 점차적으로 새로운 활성 세포 보충으로 새로운 생명을 얻게 될 것입니다. 적절한 탄력과 탄력을 되찾습니다. 결과적으로, 생식을 처음 접하는 사람들은 몇 주 안에 죽는 대신 앞으로 50년 이상 건강한 삶을 자신있게 기대할 수 있을 것입니다. 문제가 몇 주의 병든 삶을 반세기의 건강한 삶으로 바꾸는 것이라면, 우리는 마음속에 주저함이 스며들도록 해서는 안 됩니다. 죽음을 갑작스럽고 예상치 못한 죽음으로 간주하는 것은 현명하지 않습니다. 나는 고기와 빵 한 조각이 아무런 의심도 하지 못한 희생자의 입으로 들어가는 것을 볼 때 곧 그의 심장 벽과 혈관에서 일어날 퇴화를 상상하며, 매 순간 그에게 심장마비가 올 것으로 예상합니다.

일반적으로 질병의 네 가지 기본 원인은 다음과 같습니다. 1. 분화된 세포 수가 부족합니다. 2. 땀샘 기능에 필요한 원료가 부족합니다. 3. 유기체에 이물질과 기생 세포가 존재합니다. 4. 박테리아 감염에 대한 세포의 저항력이 약화됩니다. 생식을 먹는 것은 처음부터 이 네 가지 원인을 모두 해결하고 질병 문제에 대한 진정한 해결책을 제시합니다.

그러나 생음식을 섭취하는 초기에는 요리를 먹는 중독자들이 여러 가지 불편함을 경험하는 경우가 있는데, 이는 무분별한 사람들에게 천연 식품이 몸을 피곤하게 하고 건강을 해친다는 잘못된 인상을 줄 수 있습니다. 이러한 오해는 오늘날 인간의 근시안을 보여주는 가장 두드러진 증거입니다. 천연 영양이 비천연적이고 해로운 결과를 초래할 수 있다는 단순한 생각은 가장 터무니없는 생각이며, 이는 우리 생각에서 완전히 추방되어야 합니다.

남자의 몸무게는 40~50킬로그램 이상이라는 점을 명심해야 합니다.
무게가 100킬로그램이나 되는 거짓 사람의 것인데, 그는 즉시 녹아 없어지기 시작 할 것이고, 병든 세포, 지방, 분비물, 독물과 함께 혈류로 돌진하여 다양한 배설물을 통해 몸 밖으로 나갈 것입니다. 대변, 소변, 땀. 근시안적인 사람은 소변과 혈액에 있는 이물질을 관찰할 때 그것이 자연의 영양분에서 나온 것이라고 생각할 것입니다. 그러나 실제로는 그것은 점차 쇠퇴하고 유기체를 영원히 떠나는 거짓 사람의 역겨운 몸에서 나온 것입니다. . 이것이 바로 생식으로의 전환이 의학의 일반적인 기준에 의해 통제되어서는 안 되는 이유입니다. 오히려 우리는 자연의 법칙에 자신있게 복종하고 인내와 관용으로 최종 결과를 기대해야 합니다.

이 기간 동안에는 헛배부름 증상이 나타날 수 있습니다.
장통, 두통, 현기증, 전반적인 쇠약 등. 어떤 경우에는 소변이 탁해지고, 발이 붓고, 몸에 발진이 나타날 수 있으며, 피부의 특정 부위에 건조함과 가려움증이 나타날 수 있습니다. 이 모든 것은 정화와 치유의 과정이므로 결코 "배고픔"에 굴복해서는 안 되며 창조주의 지혜에 대한 의심을 품고 "영양가 있는" 저녁 식사, 즉 "완전히 균형 잡힌" 단백질과 도움이 필요한 "대체 불가능한" 아미노산. 어리석게도 그렇게 하면 이러한 증상은 즉시 사라지지만 건강을 해칠 수 있습니다. 그러면 거짓 사람은 안도의 한숨을 쉬게 될 것이고, 진짜 사람의 어리석음을 비웃으며 새로운 삶을 살며 다시 한 번 성장하기 시작할 것입니다.

이러한 증상은 개인마다 발생 정도와 심각도가 다르며 어떤 경우에는 전혀 증상이 나타나지 않을 수도 있습니다.
일반적으로 노인이나 비만인 사람에게는 심하고, 젊은 사람에게는 경미하며, 정상적으로 성장하기 시작하는 신생아에게는 전혀 나타나지 않습니다. 일반적으로 말하면, 과도하게 뚱뚱한 사람의 몸에서 거짓 사람은 실제 사람을 그의 무거운 무게로 인해 너무 짓눌리고 쇠약해지게 하여 그에게는 "피부와 뼈" 외에는 거의 남지 않게 됩니다. 생식 초기에는

그러한 사람의 무게는 너무 줄어들어 변화의 진정한 본질을 이해하지 못하는 사람들은 그를 불쌍히 여기기 시작할 것입니다.
그러나 이것은 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지에 대한 겉보기 그림일 뿐입니다.
날것을 먹는 사람의 몸에서는 실제로 진짜 남자가 첫날부터 살이 찌기 시작했고, 가짜 남자를 제거한 후에도 그는 정상 체중에 도달할 때까지 규칙적인 방식으로 계속해서 성장할 것입니다. . 매우 마른 사람의 경우 실제 남자의 체중 증가는 거짓 남자가 겪은 손실을 상쇄하여 처음부터 순 체중 증가가 있을 것입니다.

진짜 남자의 이러한 성장은 마르고 창백하고 허약한 어린이들에게서 특히 빠릅니다. 우리는 날 음식을 먹는 아이들이 요리를 해서 먹는 친구들처럼 얼굴이 통통하고 다리가 뭉툭할 것이라고 기대해서는 안 됩니다. 통통한 것은 거짓 사람의 표시이기 때문입니다. 생식을 먹는 아이들은 실제로 날씬하고 근육질이며 근육질이 될 것입니다. 순진한 부모가 자녀의 통통한 모습을 보고 기뻐하는 것은 순전한 무지 때문입니다.

내가 처음으로 생식으로 전환했을 때 내 유기체에서 광범위한 정화 과정이 시작되었습니다. 아무런 허약증세도 없었으나 장의 통증, 손가락과 발가락 사이의 틈이 마르기 시작하고 인설과 가려움증이 생기고 몸에 발진이 생기고 발의 특정 부위에 피부가 벗겨지는 등의 증상이 나타났습니다. 말려서 조각으로 벗겨냅니다. 예전에는 약간만 부어오르던 발이 갑자기 심하게 부어오르더니, 붓기가 가라앉는 데 몇 달이 걸렸습니다. 그러다가 얼마 후에 소변이 아주 탁해졌습니다. 그 기간 내내 나는 이전에 한 번도 해본 적이 없는 긴 산책을 하면서 운동을 했습니다. 자연 영양과 육체적 운동의 지속적인 압력으로 인해 50년 동안 요리를 하면서 혈관과 관절에 쌓인 응고물이 녹아 사라지기 시작했다는 것이 나에게는 너무나 당연했습니다. 나는 내 신념을 더욱 확고히 하기 위해 갑자기 생식을 중단하고 3일 동안 고기만 먹었습니다. 첫날에는 소변의 탁도가 줄어들었고, 둘째 날에는 약간의 흔적만 남았고, 셋째 날에는 완전히 사라졌습니다.

다시 생식을 시작하니 소변이 다시 탁해졌지만

이전의 심각함은 아니었고 몇 주 후에 점차 사라졌습니다.
3일 동안 요리해서 먹으면 내 유기체의 정화 속도가 분명히 느려졌습니다. 그런데 동시에 나는 또 다른 발견을 했다. 짠 음식과 함께 마신 물은 하루 만에 내 몸무게를 3킬로그램이나 늘렸다.

다행히 회식을 재개한 지 4일 만에 원래의 체중으로 돌아왔습니다.

신입사원이 배불리 먹기에는 회식도 좋을 것 같아요
몇 달간 조리된 음식을 금한 후에 다시 먹습니다. 두 가지 영양 시스템을 비교함으로써 그는 자신이 선택한 길이 실제로 올바른 길이라는 것을 더욱 확신하게되었고 그 후에는 실험을 반복하는 것을 꿈꾸지 않습니다.

발의 심한 붓기는 몇 달 만에 점차 사라졌습니다. 동시에, 나는 또한 오랫동안 지속되어온 약간의 가벼운 부기에 시달렸습니다. 이들 역시 다음 몇 년 동안 가라앉더니 마침내 완전히 사라졌습니다. 전 세계에서 나에게 편지를 보내온 수많은 날음식 사람들에게서도 동일한 증상이 나타납니다.

더 중요한 것은 내 더미가 사라진 것입니다. 만성 치질로 인해 나는 약 15년 내지 20년 동안 아무런 휴식도 취하지도 못했습니다.
매일, 때로는 하루에 두 번씩 속옷을 갈아입어야 했습니다. 염증은 결코 줄어들지 않았습니다. 고름, 점액, 혈액이 계속해서 분비되었습니다. 생식으로 전환한 후에도 소화 기관의 규칙적인 활동에도 불구하고 내 더미의 상태는 거의 변하지 않았습니다. 육체적인 노력을 할 때마다, 또는 심지어 간단한 산책을 한 후에도 자극이 너무 심해서 나는 때때로 일어난 형태적 변화 때문에 어쩌면 그 더미가 생식을 원하지 않을 것이라고 생각하곤 했습니다. 결국 나는 외과 수술을 받아야만 했다. 그러나 동시에 나는 자연의 힘에 대한 희망을 결코 잃지 않았습니다. 그리고 실제로 몇 달이 지나자 상태는 확실히 좋아지기 시작했습니다. 일일 자극이 주 2회에서 주 1회, 월 1회로 변경되었습니다.

그리고 나중에는 2~3개월에 한 번씩 치료를 받았고, 마침내 치료가 너무 성공적이어서 오늘날에는 치질을 앓고 있다는 느낌조차 전혀 들지 않습니다. 특히 매일 싹이 튼 밀 샐러드를 먹기 시작했을 때 치료 속도가 빨라졌습니다. 이제 이러한 상황은 우리에게 가장 중요한 진실을 직시하게 합니다.

직장벽의 탄력이 약화되고, 장하부 정맥이 팽창하여 치질이 발생한다는 것은 잘 알려진 사실이다. 생식으로 인한 치질의 치유는 유기체의 퇴화된 세포를 활성 세포로 대체함으로써 시간이 지남에 따라 장의 벽과 혈관이 점차 재생되어 필요한 탄력성과 견고성을 획득한다는 증거입니다. . 더욱 중요한 것은 이 과정이 장, 위, 정맥, 모세혈관, 신경, 그리고 모든 장기와 샘에서 예외 없이 동시에 일어난다는 사실이다. 즉, 요리를 먹는 사람의 무질서하고 병든 유기체는 젊고 전문화되고 건강한 세포의 새로운 보완물로 완전히 회복됩니다. 생식 활동에 있어서는 엄격한 절제가 우리의 확고한 원칙이 되어야 하지만, 생식으로 인한 성력의 증가는 모두에게 놀라운 일이 될 것입니다. 스포츠에서 생식을 하는 사람들은 전례 없는 새로운 기록을 세울 것입니다. 이곳은 연금술사들의 오랜 꿈, 생명의 비약이 발견되는 곳이다. 이는 약물을 사용하여 몇 시간 만에 얻는 요술 효과가 아니라 전체 유기체의 재구성을 통해 질병을 치료하는 근본적인 과정입니다.

기관이나 분비샘의 세포가 완전히 소모되지 않은 경우, 자연 영양분을 통해 새로운 세포를 생성함으로써 세포의 필수 보완물을 회복하는 동시에 병들고 쓸모없는 세포의 존재를 제거할 수 있습니다. 그러나 충치 등의 소모된 장기를 원래의 상태로 되돌릴 수 있는 방법은 전혀 없습니다.

그렇기 때문에 건강 문제에 있어서 미루는 것은 위험합니다.

요리를 하는 사람은 자신의 기관과 분비선의 5분의 1에서 10분의 1의 일을 하면서 살아가지만, 발로 설 수 있는 한 그는 자신을 건강하다고 생각합니다. 더 나쁜 것은 박탈당할 위험이 있다는 것입니다.

심지어 그 10분의 1도 다모클레스의 검처럼 끊임없이 그에게 달려 있습니다. 특히 그가 몇 번의 "좋은" 저녁 식사를 할 때 더욱 그렇습니다.

세포학자들의 연구에 따르면 인체에는 무통성 세포 외에도 다양한 다핵 거대세포(다핵세포), 무핵 대형 세포(거핵세포) 및 기타 유형의 퇴화 세포가 발견되는 것으로 나타났습니다. 이러한 세포는 모든 기관과 분비선에 "정상적으로" 존재하며, 심지어 요리를 한 사람의 혈류에도 존재합니다. 모든 식품 중독자의 기관에서 이러한 이상 현상과 기타 여러 이상 현상을 발견한 연구 과학자들은 이를 "정상" 또는 "자연적" 사건으로 간주해야 합니다.

천연 식품은 소화 기관에 몇 시간 이상 머물지 않으며, 소화 여부에 관계없이 정상 경로를 통해 몸 밖으로 나가는 반면, 조리된 식품, 특히 동물성 식품은 소화관에 3시간 동안 남아 있습니다. 또는 4일, 때로는 몇 주 동안. 이제, 동물 세포가 죽은 직후에 분해되기 시작하여 다양한 독성 물질을 방출한다는 것은 잘 알려진 사실입니다. 그러므로 요리를 해서 먹는 사람의 식탁에는 독이 없는 동물성 식품이 없습니다. 그렇다면 38°C의 온도에서 3~4일 동안 인간의 복부에 머물렀다가는 놀라운 일이 아닙니다. 동물성 식품은 완전히 독으로 전환됩니다. 때때로 이 과정은 장의 벽을 파괴하고 상당한 양의 고름, 점액 및 혈액과 혼합된 후에야 유기체를 떠나는 데 성공할 정도로 진행됩니다. 둘째 날, 환자는 위장에 약간의 장애를 호소했습니다. 의사들은 그러한 부패의 발생을 방지하기 위해 마치 인간의 복부를 소금에 절인 고기 통으로 바꾸고 싶은 것처럼 식탁용 소금의 사용을 권장합니다. 잘 속는 사람들은 위장이 쉽게 받아들이는 것은 무엇이든 해로울 수 없다고 순진하게 믿습니다. 반면 모든 식품 중에서 가장 해로운 백미, 흰빵, 설탕은 위에서 즉각적인 반응을 일으키지 않습니다. 어떤 사람들은 마치 신체의 어느 부분이라도 원자재 없이도 그 기능을 수행할 수 있는 것처럼 영양이 눈, 피부 또는 신경과 어떤 연관이 있을 수 있는지 궁금해하기까지 합니다. 자, 어떤 물질을 찾을 수 있을까요?

눈에 빛을 주거나 신경의 놀라운 작용을 조직화할 수 있는 흰 빵, 설탕 또는 정제 버터가 있습니까? 사람들은 신경질환의 원인을 설명하기 위해 온갖 가상의 추측을 내세우지만, 가장 본질적인 요소, 즉 신경에 공급되는 원료의 성질에는 전혀 관심을 기울이지 않습니다.

전염병에 대한 인간의 저항력이 약화됨
세대에서 세대로

전염병의 위험이 꾸준히 증가하고 있다는 주장
쇠퇴는 잘못된 것입니다. 조리된 음식을 섭취함으로써 인간 세포는 미생물에 대한 저항력을 점차 잃어가고 있으며, 더 나쁜 것은 대를 이어 계속해서 그 힘을 잃어가고 있다는 것입니다.

이와 관련하여, 나는 저명한 소련 과학자 IV Davydovsky가 1956년에 출판한 "병리학적 해부학 및 인간 질병의 발병기전"의 몇 구절을 인용하고 싶습니다.

그에 따르면: "가장 발달한 유인원을 포함하여 실제로 동물에서는 발생하지 않는 호모 사피엔스(인류증)에 특정한 감염이 많이 있습니다. 과학자들은 이러한 감염의 실험적 사례를 유도하는 데 성공하지 못했습니다. 아니면 그 중 극히 일부(장티푸스, 콜레라, 말라리아, 수막구균성 수막염, 인플루엔자, 홍역, 황달, 디프테리아, 성홍열, 폐렴, 류머티즘, 패혈증, 임질, 종기증, 맹장염 등)와 아주 약간의 유사성을 갖게 되는 경우도 있습니다. 에).

"동물성 질병과 오르니토노스(동물 및 가금류 질병)는
소수공포증, 뇌염, 브루셀라증(몰타열), 시타코증, 천연두, 흑사병, 야토병, 탄저병, 선모충증 등과 같은 질병은 일반적으로 사람에게 특유한 특별한 증상을 나타내는 반면, 동물에서는 때때로 그러한 증상은 매우 원격으로 재현될 뿐입니다."

따라서 인간의 조상인 유인원을 포함한 모든 동물은 특정한 인간 감염에 감염되지 않을 뿐만 아니라 실험 목적으로 그러한 질병을 감염시키려는 연구 과학자들의 고의적인 시도에도 반응하지 않는 것으로 보입니다. 대조적으로,

동물과 새에게만 존재하는 박테리아가 존재하지만, 비록 이들이 장기에 항상 존재하더라도 정상적으로 영향을 미치지 않습니다. 그러나 사람에게 전염되면 바로 그 박테리아가 가장 끔찍하고 비참한 방식으로 사람을 감염시킵니다. 여기에 동물이 모든 만성 질환에 면역이라는 사실을 추가해야 합니다.

이렇게 눈에 띄는 대조가 나타나는 이유는 무엇입니까? 여기서 인간을 동물과 구별하는 것은 '문명'의 법칙에 따라 스스로 영양을 공급하고 다리를 꼬고 여유롭게 책상에 앉아 있는 습관이 아니라면 무엇입니까? 이 좋은 날 중 어느 날 소가 그것을 머리 속으로 받아들여 사람처럼 '문명화'하고, 가마솥에 음식을 삶아 먹다가 병에 걸렸을 때, 그런 척한다면 어떨지 상상해 보십시오. 이유는 알려지지 않았습니다. 그렇다면 누군가 그녀에게 생풀로 영양을 섭취해야 한다고 제안한다면, 그녀는 자신의 몸이 음식을 요리하는 데 익숙해져 생풀이 자신에게 해를 끼칠 수 있다는 두려움을 표현해야 합니다. 소가 자신이 하고 있는 일이 부자연스러운 행동이었다는 사실을 한 순간도 반성하지 않고 수천 년 동안 요리된 풀을 먹었다면 오늘날 어떤 모습일지 상상해 보십시오. 그러나 이것이 오늘날 완고한 육식 숭배자들이 처해 있는 입장입니다.

전염병과의 싸움은 완전히
잘못된 관점. 감염병 사망률의 감소는 신체의 저항력을 강화한 것이 아니라, 감염을 퍼뜨리는 외부 조건을 완화함으로써 달성된 것입니다.

시간이 지남에 따라 인간의 저항력은 너무 약해져서 현대식 주택, 중앙집중식 물 공급 시스템, 도시 위생, 환자 격리 등이 제공하는 편의 시설을 제거하고 200년 전의 상태로 돌아가면 인간은 몇 년 안에 각종 전염병으로 멸종될 것이다.

어쨌든 오늘날에도 다음과 같은 자가 감염을 일으키는 경우가 있습니다.
카타르 상태는 빠르게 발전하여 요리를 하는 모든 인류에게 피할 수 없는 재앙이 됩니다. 거짓 사람 세포의 약점을 이용하여 무해한 미생물이

꽤 해롭다. Davydovsky는 다음과 같이 썼습니다. "박테리아의 변화성에 관한 현대 데이터에 비추어 볼 때, 우리는 병원성 박테리아가 소위 비병원성 박테리아에서 생성될 수 있다는 가정이 현실에 매우 가깝다고 간주해야 합니다. 따라서 장티푸스, 파라티푸스 및 이질의 간균이 발생할 수 있습니다. 장내세균으로부터 실제 디프테리아 간균은 거짓 간균에서 발생할 수 있습니다. 이러한 변형은 모든 종류의 구균, 혐기성균, 흑사병 및 결핵 간균 및 기타 미생물에서 발생할 수 있습니다.

자가 감염은 인체, 피부 및 점막의 일반적인 주민을 희생시키면서 특히 현실적입니다."

많은 전염병에서는 감염의 증거가 없습니다. 일반적으로 말하면, 모든 전염병은 약한 사람의 섬세한 유기체에 처음으로 나타나며 그런 다음 다른 사람에게 전염됩니다. 실제로 그러한 모든 유기체는 병원성 박테리아의 번식과 전파에 위험한 공장입니다. 그런 공장은 날것을 먹는 사람들 사이에서는 찾아볼 수 없습니다. 그러므로 생식을 먹는 사람들의 세계는 모든 전염병으로부터 영원히 자유로울 것입니다.

자가 감염에 대한 Davydovsky의 견해는 다음과 같이 요약될 수 있습니다: "자가 감염 과정이 진행되는 우리 신체의 주요 부위는 목구멍, 편도선, 충수돌기, 대장, 결막, 기관지 및 기관지입니다. 자가감염질환으로는 코카타르, 인두염, 대장염, 이질, 기관지염, 폐렴, 방광염, 신우염, 신장염, 결막염, 염증성 피부질환,

종기, 옹종, 중이염, 담낭염, 골수염, 산후 자궁내막염 등이 있습니다. FG에서 제공한 데이터에 따르면 Barinski(1949)는 모든 성홍열 사례의 50%, 디프테리아의 15%에서만 직접적인 접촉이 확인될 수 있다고 밝혔습니다. 즉, 모든 디프테리아 사례의 대부분에서는 감염이 외부 원인이라는 것을 보여주는 증거가 없습니다. 다시 한번, TE Boldyrev(1949)가 제공한 증거에 따르면 장티푸스 사례의 53%가 원인을 알 수 없는 것으로 나타났습니다. 외인성 감염의 역할은 점차 감소하여 내인성 감염으로 대체됩니다. 어떤 것도없이

미래에는 자가 감염이 실제로 가장 중요한 역할을 한다는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 특히 우리는 생리학적 메커니즘과 변화하는 조건의 본질을 설명하는 데 필요한 지식을 아직 완전히 갖추지 못했기 때문입니다. 세포와 박테리아의 정상적인 공생을 감염 상태로 만듭니다.

"전염병의 병인에 관해 우리는 포기해야 한다 코흐(Koch), 에를리히(Ehrlich), 파스퇴르(Pasteur) 시대에 외부 및 내부 매체에 존재하는 미생물의 '병원성' 특성에 대해 고안된 개념입니다. 완전한 의미에서 병원성을 일으키는 것은 박테리아 자체가 아니라 특정 순간에 주어진 유기체에 존재하고 규제 시스템 및 신경 메커니즘의 장애와 유기적으로 연결된 생리학적 상관관계입니다. 자연에는 특별한 '병원성' 미생물이 없습니다. 그러나 일반적으로 저항하는 대상의 감수성을 촉진하는 요인은 끝이 없으며 그 반대도 마찬가지입니다."

우리는 이 모든 것에서 단 하나의 결론을 도출할 수 있습니다. 전염병의 실제 원인은 미생물이 아니라 유기체의 정상적인 생물학적 과정이 손상된 상태입니다. 미생물은 항상 존재해왔고, 지금도 존재하며, 영원히 존재할 것입니다. 그들을 파괴하고 전멸시키려는 캠페인은 순전히 광기입니다. 질병의 실제 원인을 외면한 결과, 인간의 유기체적 저항력은 점차 감소되어 인간은 더 이상 외부에서 오는 감염을 기다리지 않고 몸 안에 번성하는 박테리아에 굴복하게 되었습니다. . 인간 유기체에서는 가장 비열한 동물에게 해를 끼칠 수 없는 바로 그 박테리아가 고기, 빵, 버터 및 설탕으로 형성된 약하고 쓸모없고 활동하지 않는 세포와 마주하게 되기 때문입니다. 그렇다면 그들이 단순히 그 세포에 떨어져서 탐욕스럽게 먹어치우는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 현명한 사람은 몸에서 쓸모없는 세포 하나하나를 깨끗이 씻어야 합니다. 그 후에는 어떠한 미생물도 고귀한 과일, 견과류 및 곡물에서 생겨날 젊고 튼튼하며 강한 세포에 감히 접근하지 못할 것입니다. 여기에는 실제로 "정상을 변화시키는 생리적 메커니즘과 조건의 본질"이 있습니다.

세포와 박테리아가 공생하여 감염 상태가 되는 것"이라고 Davydovsky는 설명할 수 없습니다.

치료제로서 항생제의 역할은 일시적이고 기만적입니다. 사람들은 점차 그들에게 실망하고 있습니다.
짧은 시간 동안 박테리아 활동의 영향을 중화시켜 세포를 약화시키고 나중에 더 강한 감염이 발생할 수 있는 길을 열어줍니다.

나는 항생제에 대해 가장 친밀한 경험을 가지고 있습니다. 우리 아이들은 자연 영양 결핍으로 인해 항상 자가감염과 자가중독으로 인한 불규칙하고 지속적인 발열에 시달렸습니다. 체온은 대개 37.8°C 사이에서 변동했습니다. 38 °C. 나는 내 아들을 파리로 데리고 가서 그곳의 가장 저명한 "전문가"에게 돌보도록 맡겼습니다. 안타깝게도 무분별한 항생제 실험으로 체온이 40~41°C까지 올라갔습니다. 그의 심장과 신장이 퇴화되자 그들은 그의 병을 진단하지 못한 채 마침내 그를 죽였습니다.

내 딸에게도 똑같은 일이 일어났지만 여전히
2년 후, 더 큰 폭력. 나는 그녀를 함부르크에 있는 안샤르호헤 아동병원 (Kinderkrankenhaus Anscharhohe)에 입원시켰는데, 그곳에서 볼프강 타일링 박사가 나의 불쌍한 아이에게 가장 비인도적인 실험을 수행했습니다. 그는 매일 엄청난 양의 혈액을 뽑아 다양한 실험실 테스트를 거치거나 수십 마리의 불쌍한 쥐와 토끼에게 주사했습니다. 그는 박테리아를 증식시켜 질병의 원인이 되는 실제 유기체를 확인하려는 척했습니다. 그는 특이한 임상 검사에서는 결정할 수 없었습니다. 우리 아이의 체온이 높아질수록 투여되는 항생제의 양이 많아지고 종류도 다양해졌습니다. 항생제의 복용량이 증가함에 따라 온도는 39°C 사이에서 지속적으로 변동될 때까지 점점 더 높아졌습니다. 그리고 41°C. 신장염의 징후가 뚜렷해졌습니다. 그는 "과학적"이라는 의미로 질병의 발병 속도를 높였으며, "정상" 기간인 4년을 단 한 달로 단축했습니다. 그는 그 아이를 바보로 여기고 우리에게 겁을 주어 잘못된 믿음을 갖게 했습니다.

만약 그녀가 코르티손을 투여받지 않거나 내부 생체검사를 받지 않는다면 그녀는 일주일 도 채 살지 못할 것이라고 했습니다.

나는 그때 Bircher-Benner의 독일어를 접하게 되었다. "영양 질병"("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933)이라는 제목의 논문. 나는 즉시 딸을 병원에서 데리고 나가 자연 영양 관리에 맡겼습니다. 갑작스런 마술 지팡이의 파동으로 우리 아이의 체온은 37°-37.5°C 정도까지 떨어졌습니다. 그리고 그녀의 소변량은 하루 200m1에서 2리터로 늘어났습니다. 일주일 안에 그녀는 일어나서 방을 가로질러 그 무자비한 의사를 위해 문을 열었습니다. 그 의사는 어리둥절하여 말문이 막혔고 치욕이 너무 두려워서 근거 없는 구실로 나에게 병원 사본을 주기를 거부했습니다. 기록과 임상시험.

만약 내가 계속해서 순전히 생식으로 아이에게 영양을 공급했다면, 아이는 분명히 오늘 살아 있었을 것입니다. 하지만 당시 나는 생식을 치료 수단으로 여겼고 여전히 인공 비타민에 대한 믿음을 갖고 있었습니다. Bircher Benner 박사의 개인 진료소의 영양 시스템에 대해 자세히 알아보기 위해 나는 아이를 함부르크에서 취리히로 데려가 그 요양소에 23일 동안 머물게 했습니다. 그런데 여기서 불행하게도 Bircher Benner 박사가 사망한 후, 조리된 식품, 유제품, 비타민 및 기타 약물의 도입으로 그의 영양 체계가 크게 변형되었음을 언급하고 싶습니다.

어쨌든, 나는 그녀의 상태가 빠르게 호전되는 것에 힘입어 부분적으로는 생식을 통해 부분적으로는 조리된 음식과 인공 비타민을 통해 부분적으로는 그녀의 건강을 회복할 수 있다고 생각했습니다. 어쨌든 우리는 그녀의 수명을 4년만 연장할 수 있었습니다.

나는 나 자신이 자가 감염에 대한 인간의 승리를 보여주는 놀라운 예입니다. 20년 넘게 나는 만성 기관지염을 앓았기 때문에 1년에 몇 번씩 감기에 걸려 침대에 누울 수밖에 없었습니다. 그러나 생식을 하면서 이 모든 것이 바뀌었고 지난 10년 동안 나는 연중 내내 탁 트인 하늘 아래에서 잠을 잤지만 때로는 영하 15도나 16도의 추운 겨울 서리에도 미생물이 여전히 그 자리에 있는 채로 잠을 잤습니다.

나는 한 번도 기침을 한 적이 없고, 감기에 걸렸다는 조짐을 조금이라도 느낀 적이 없습니다. 겨울에 야외에서 잠을 자는 데는 특별한 영웅적 행위가 필요하지 않다는 점을 덧붙이고 싶습니다. 필요한 것은 몸을 잘 덮고 얼굴을 신선한 공기에 노출시키는 것뿐입니다. 또한, 잠 못 이루는 밤을 보내고 침대에서 계속 뒹굴게 되는 원인을 없애기 위해서는 조리된 음식을 금하는 것이 중요합니다.

암은 세포의 극심한 퇴화의 결과입니다

다른 모든 질병과 마찬가지로 암의 원인 역시 다음과 같습니다.
자연법칙에 비추어 매우 쉽게 설명된다.

세포학자들은 정상 세포와 암세포의 구조 사이의 차이점을 발견하기 위해 엄청난 양의 연구를 수행해 왔습니다. 일반적으로 그들은 암세포가 유용한 작업을 수행하는 데 필요한 구조와 능력이 전혀 없는 매우 일반적인 유형의 세포라는 것을 발견했습니다. 그들의 유일한 목적은 단백질(건축자재)을 먹어치우고 증식하는 것입니다.

우리가 알고 있듯이 거짓 사람의 세포는 똑같은 것을 가지고 있습니다.
자질. 거짓 사람의 세포와 암의 세포가 겪는 퇴화에는 단 한 단계의 차이가 있습니다. 특정 상황에서의 위치와 관련하여 실제 사람은 거짓 사람의 세포를 자신의 통제하에 두는 데 성공합니다. 그는 유기체의 자유로운 공간에 그것들을 퍼뜨리고, 빈 구멍을 채우고, 피부 아래에 배치하고, 정상 세포와 혼합하여 적어도 한동안은 민감한 기관과 시스템을 유지합니다. 그의 몸은 압력의 위험으로부터 자유로워졌습니다.

모든 사람은 육안으로 거짓 사람의 엄청난 질량을 볼 수 있으며 때로는 무게가 60-70kg에 이릅니다. 그 덩어리 중 몇 킬로그램이 어떤 분비선이나 기관에 배치된다면, 주어진 분비선이나 기관의 활동은 그에 따른 압력으로 인해 확실히 마비될 것입니다. 암이 사람의 생명을 앗아가는 것은 바로 이런 방식입니다.

거짓 사람의 세포는 암 세포와 마찬가지로
부엌에서 준비한 음식을 통해 존재하게 된다.

그러한 식품의 열렬한 소비자로 행동하는 주요 목적. 진짜 사람의 방어 노력에 도 불구하고 거짓 사람의 세포는 중독의 경로를 통해 몸에 유입되는 엄청난 양의 부자연스러운 물질을 완전히 흡수할 수 없으며, 결과적으로 그러한 물질의 상당 부분이 목적 없이 손실됩니다. 타서 불필요한 열로 변함으로써. 그 과도한 양의 음식을 자유롭게 섭취하기 위해 거짓 사람의 세포는 독립을 얻고, 원하는 지역에 정착하고, 마음껏 배불리려고 노력합니다. 그들 중 한 명 또는 여러 명이 노력에 성공하면 그들은 탐욕스러운 주인이 제공하는 식량을 믿을 수 없는 속도로 먹기 시작합니다. 그리하여 보잘것없는 세포 한두 개에서 시작하여 온 인류를 치명적인 공포의 손아귀에 가두는 괴물이 탄생하게 되는 것입니다.

수많은 병리학적 과정 중 어느 것도 수백만 개의 세포 중에서 단 한두 개의 세포만이 질병에 걸리는 유사한 사례를 접하지 않습니다.

마음을 사로잡는 통찰력을 지닌 명쾌한 사람
근본적인 문제를 안고 있는 연구자들은 시간, 돈, 에너지를 낭비하는 어리석은 질문에 대해 궁금해하지 않을 수 없습니다. 암의 발생을 설명하기 위해 그들은 약 400가지의 다양한 발암 물질을 나열했는데, 이는 식이 요인을 제외하고는 발암의 기본 원인과 최소한의 관련성이 있습니다. 모든 개인은 스스로에게 다음 질문을 던져야 합니다: "모든 독극물, 광선, 만성 자극, 부상, 화상, 바이러스, 니코틴, 타르 및 기타 여러 물질이 해로운 요소로서 세포의 복합체를 빼앗을 수 있다는 점을 인정합니다. 구조와 작업 능력, 또는 손상시키고, 쇠약해지고, 짓밟고, 죽이는 능력이 있지만, 어떤 가능한 수단으로 매우 짧은 공간에서 그것을 가능하게 할 만큼 하나 또는 두 개의 세포에서 엄청난 증식 능력을 유도할 수 있습니까? 시간이 지나면 인간 육체의 경이로운 건축물 전체를 무너뜨리고 완전히 파괴할 것인가?"

그 무시무시한 힘은 유기체의 주인이 직접 부지런히 요리하고, 굽고, 준비하고, 몬스터에게 선물하는 것입니다.

자신의 궁극적인 파괴. 암은 세포의 극심한 퇴화와 부자연스러운 영양의 불가피한 결과를 보여주는 살아있는 증거입니다.

조사 과정에서 과학자들은 암의 실제 원인을 몇 번이고 마주하게 됩니다. 그들은 반박할 수 없는 증거를 손에 쥐고 한동안 바라보고 심지어 확인하기도 하지만, 당시의 식습관을 바꾸는 문제가 심의에 올라올 때마다 그들은 천둥이 치듯 놀라서 눈을 감고, 그들은 잠시도 지체하지 않고 급히 달려갑니다. 왜냐하면 그들은 자신들의 영양 습관에서 부자연스러운 것을 보고 싶지 않기 때문입니다. 특히, 그들은 그들이 먹는 빵, 과거부터 거룩하다고 여겼던 빵을 비난하고 싶지 않지만, 그것이 식탁에 나올 때쯤에는 맷돌로 인해 계속해서 더럽혀졌다는 사실을 잠시도 생각하지 않고 있습니다. , 체로 치고, 반죽하고 굽습니다.

세포학자들은 암이 특수한 구조와 작동 능력이 없는 세포에 의해 발생한다는 것을 분명히 알고 있습니다. 그러나 소위 건강한 사람의 모든 세포(비록 부자연스러운 영양의 산물일지라도)는 주로 암이 발생한다는 것을 알고 있습니다. 완전히 발달하고 완벽한 세포는 나중에 특정 발암 물질의 영향으로 인해 정상적인 특성을 잃게 됩니다. 즉, 공장의 적절한 메커니즘 부재, 생산 결함은 모든 우발적 요인과 관련이 있지만 해당 공장에 공급되는 건축 자재나 원자재의 특성 및 품질과는 전혀 관련이 없습니다. 생산에 필요한 재료. 그들은 조리된 음식을 먹는 모든 사람의 장기가 적절한 구조와 기능을 잃은 수백만 개의 세포로 영구적으로 범람하는 것을 보고 싶어하지 않습니다. 이제 나는 Cowdry의 "CANCER CELLS"에서 암세포의 실제 원인이 얼마나 명백하고 분명한지 독자들이 분명히 알게 될 몇 가지 구절을 인용하겠습니다.

암은.

Cowdry는 다음과 같이 썼습니다(p.11): "전구체의 특수한 서비스 기능 전체 또는 일부가 손실되면 암세포는 해당 특정 기능을 수행하는 구조적 특징도 마찬가지로 상실합니다.

가능한. 상응하는 구조가 없으면 기능이 유지될 수 없는 것과 마찬가지로 기능이 없으면 구조가 유지될 수 없습니다." Cowdry는 암의 비밀을 완전히 해결할 수 있는 가장 분명한 진실을 덧붙이는 것을 잊어버렸습니다.

즉, 구조와 기능을 유지하기 위해서는 원료가 필수조건이며, 이러한 원료가 조리된 재료로 전환되면 구조도 기능도 유지되지 않습니다.

세포의 정상적인 성장에 대해 Cowdry는 Rusch의 말을 다음과 같이 인용합니다. "정상 원시 세포는 궁극적으로 분화를 결정하는 많은 잠재적인 메커니즘을 포함합니다. 이러한 메커니즘은 구성 요소가 특정 양적 수준에 도달할 때 기능적으로 활성화됩니다"(p. 15). 암으로 전환되는 동안 "발암물질은 세포의 특수 기능 중 하나 이상에 변화를 유발합니다. 결과적인 변화는 유전됩니다." 그러나 "이러한 유전적 변화를 겪은 세포는 완전히 자율적인 신생물이 되기 전에 추가적인 보조 인자의 손실이 필요할 수 있습니다"(p. 17).

암은 완전히 발달되고 특수화된 세포에서 생성되지 않습니다.
"난자와 정자는 악성이 되지 않고 암을 일으키지 않는 고도로 분화된 세포입니다. 정자나 난자 세포는 일반적인 제한 없이 증식하여 정상적이고 잘 행동하는 세포에 속하는 영역을 침범합니다"(p. 333).

암세포의 주요 활동은 질소 물질을 사냥하고, 동물성 단백질을 섭취하고, 아미노산을 빼앗고, 비정상적인 단백질을 합성하고, 기타 유사한 성격의 다양한 활동을 수행하는 것입니다. 암은 "어떤 감지할 만한 복귀를 허용하지 않고 신체 풀에서 아미노산을 제거하는 '질소 트랩'처럼 작용하는" 것으로 간주되었습니다(p. 39). 더 아래에 다음과 같이 명시되어 있습니다(ibid.): "악성 세포의 질소 대사는 선량하게 행동하는 세포에서 신체에 적절하게 봉사하고 그들에게 절실히 필요한 물질을 섭취함으로써 수행되는 것 같습니다." "절실히 필요하다"라는 단어를 "매우 쓸모없고 해롭다"라는 단어로 바꾸었다면 수수께끼는 쉽게 풀렸을 것입니다. Christensen과 Henderson(1952)은 아미노산의 우수성을 고려했습니다.

암종 세포에 의한 축적은 "소모 동물에서 종양 세포의 성장과 증식에 중요한 요소"입니다 (ibid.). 그들의 견해에 따르면 동물은 천연 식품이 없기 때문에가 아니라 아미노산의 양이 부족하기 때문에 낭비됩니다.

암세포는 지속적으로 단백질을 합성합니다. Cowdry는 다음과 같이 썼습니다(p. 152): "악성종양은 종종 단백질 합성의 이상 및 비정상적인 단백질의 형성 가능성과 관련이 있는 것으로 간주되어 왔습니다. 성장하는 종양에서 새로운 세포 물질을 생성하기 위해 단백질과 핵단백질의 지속적인 순 합성이 일어나는 반면, 이들의 합성은 정상적인 성장하지 않는 조직의 물질은 동등한 분해로 균형을 이룹니다." 다른 곳에서 그는 Caspersson(1950)의 말을 인용합니다. "악성 종양 세포와 정상적으로 성장하는 세포 사이에는 단백질 형성 시스템의 발달과 관련하여 근본적인 차이가 있는 것 같습니다. 악성 종양 세포에서는 세포내 억제 메커니즘이 이는 일반적으로 단백질 형성 시스템의 활동을 제한하고 기능을 어느 정도 중단하여 세포화학적 구조에 특정한 변화를 가져옵니다." (pp. 10-102) 문제의 단백질이 포도나 사과에서 얻은 단백질이 아니라 부엌에서 요리하거나 구워서 정상 세포에 의해 거부되는 단백질이라는 점을 강조할 필요가 있습니까?

추가적인 과학적 조사에 따르면
암세포의 지방은 정상보다 높은 반면, 비타민과 미네랄의 지방은 정상보다 낮습니다.

Cowdry는 "악성 세포와 기타 세포는 거의 상상할 수 없을 정도로 복잡한 작은 개체입니다. 아마도 각각은 무기 이온에서 가장 복잡한 단백질과 핵단백질에 이르기까지 서로 직간접적으로 상호 작용하는 10,000가지의 서로 다른 생화학적 구성 요소를 가질 수 있습니다."라고 인정합니다. ..살아있는 세포의 활동 균형, 즉 세포 생명의 전반적인 명백한 표현은 언제든지 이들 물질 사이의 매우 복잡한 운동학적 상호작용의 함수여야 합니다. 어떤 세포의 상태를 완전히 정의하려면, 관련된 다중 관계를 운동학적 용어로 설명해야 합니다.

한 번에 몇 가지 변수만 있어도 전체 복잡한 상황에 대한 매우 제한된 시각만 얻을 수 있습니다. 4개 또는 5개 구성 요소 시스템을 다루는 수학적 공식은 수천 개의 변수를 다루는 것은 물론이고 엄청난 어려움을 안겨줍니다."(pp. 151-152) 따라서 모든 인류의 운명이 손에 달려 있는 우리 과학자들은 수학 공식에 대해 거의 아는 바가 없습니다. 그러나 지식이 부족함에도 불구하고 그들은 복잡한 세포를 구성하는 본질을 무시하고 사람들이 자신의 정확한 계산을 통해 세포의 정확한 질적, 양적 요구 사항을 결정할 수 있다고 믿게 만듭니다. 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민, 미네랄 등에 관한 세포.

그들은 심지어 처음에는 수석 기술자가 정한 것을 승인하지 않음으로써 그의 지혜를 경멸하고, 그런 다음 공장에서 다양한 물질을 만들어 우리에게 제공하기까지 합니다. 그들의 행동이 우스꽝스러운 것인지, 한탄스러운 것인지는 독자 스스로 판단하게 하십시오.

연구 과학자들은 검소함이나 식이 제한이 암의 발병과 성장을 예방하거나 최소한 제한한다는 것을 보여주는 상당한 증거를 수집했습니다. 제1차 세계대전 당시 덴마크, 러시아, 독일, 오스트리아에서 시행되던 엄격한 식량 배급 하에서 암으로 인한 사망자는 전쟁 말기에 배급이 폐지된 이후보다 적었습니다. Hindhede(1925)의 의견에 따르면 과다 섭취가 이후 사망 발생률 증가에 기여했습니다.

Cowdry는 동물 실험의 예를 인용합니다. "식이 제한이 동물의 종양 성장을 예방하거나 늦추는 경향이 있다는 초기 영국 연구자들의 연구를 확장한 McCay(1947)는 Moreschi(1909)에게 공로를 인정했습니다.

모레스키가 쥐에게 이식한 육종은 공급된 음식의 양에 대략 비례했습니다. 제한된 식단을 먹은 쥐는 더 오래 살았고, 완전히 먹은 쥐에 비해 종양을 이식하는 것이 더 어려웠습니다.

"McCay와 그의 동료들은
쥐는 유지에 적합하지만 성장에는 불충분한 수준으로 식이 에너지를 줄임으로써 지체되었습니다. 이렇게 한 그룹이 개최되었습니다.

일반적인 조건에서 이 종류의 쥐의 평균 수명은 약 600일이라는 사실에도 불구하고, 새끼는 700일 이상, 또 다른 쥐는 성숙하지 못한 채 900일을 초과합니다. 충분한 칼로리가 제공되면 지체된 쥐는 성숙해 총 1,400일 이상 살 수 있습니다. 이는 정상 수명의 두 배에 해당합니다."(pp. 394-395). 다시 McCay, Sperling 및 Barnes(1943)에 따르면 "종양의 발달 성숙에 도달할 때까지 성장이 지연된 쥐의 경우에는 미미한 수준이었습니다."(p. 396) 만약 그 쥐에게 날음식만을 제한된 식단으로 먹인다면 참으로 놀라운 결과를 얻을 수 없을 것입니다.

추가 실험에서는 "정상적인" 식사를 한 198마리의 쥐 중에서 150명의 종양이 발생한 반면, 소위 정상적인 식사를 부분적으로 하지 못한 지체 쥐 200마리 중에서는 38마리의 종양만이 발생했다는 사실이 밝혀졌습니다. 인간은 언제까지 정상적인 식사를 계속해야 할까요? 이런 무자비한 살육을 퍼뜨리고 수명을 몇 배로 단축시키는 다이어트?

생명보험통계를 참고하여 체중과 암사망률 사이의 관계를 밝히려는 노력은 여러 차례 이루어져 왔다. 1913년 생명 보험 의료 이사 협회와 미국 보험 계리 협회의 공동 위원회는 20~62세 남성이 구매한 774,672건의 보험 상품을 처리했습니다. 그 결과 30~44세에 보험에 가입한 남성의 암 사망률은 100,000명당 과체중이 37명, 표준체중이 32명, 저체중이 24명인 것으로 나타났습니다. 45세 이상 노년층의 경우,

해당 비율은 각각 156, 144 및 120이었습니다.
1932년 분석한 연합중앙생명보험사 기록에 따르면 암 사망률은 과체중 25% 이상에서 시작하여 저체중 50%까지 143, 138, 121, 111, 114, 95이고, 111의 숫자는 "정상" 체중을 나타냅니다. 더욱 최근에는 메트로폴리탄 생명 보험 회사의 통계 게시판(1951)에 따르면 과체중 남성의 심혈관-신장 질환으로 인한 사망률이

이는 다시 기준치의 절반이었고 당뇨병으로 인한 수치는 기준치의 약 4배였습니다. 이것이 거짓 사람이 인류에게 부여하는 은혜입니다.

1900년에서 1950년 사이에 미국에서 심혈관 질환과 암으로 인한 사망률의 증가는 다음과 같습니다. 50년 이내에 암 사망률은 인구 10만 명당 64명에서 139.6 명으로 증가한 반면, 심혈관 질환 사망률은 244명에서 478.1명으로 증가했습니다. 전체적으로 1950년에는 인구 10만명당 803.9명의 사망자 중 10대 주요 원인인 심혈관 질환 및 암으로 인한 사망자가 617.7명을 차지했습니다. 더욱 의미 있는 것은 1964년을 기준으로 한 최신 수치입니다. 암 사망률은 현재 151.3명, 심혈관 질환 사망률은 508.6명으로 증가해 전체 사망률 939.7명 중 659.9명을 기록했습니다. 원인. 이것은 의학의 "진보"의 놀라운 결과입니다. 의사, 병원, 약물의 다양성으로 인한 충격적인 결과; 식품의 "정제 및 정제"의 필연적인 산물입니다. 현재의 "진보"가 앞으로 50년 동안 계속된다면 상황이 어떠할지 상상할 수 있을 것입니다.

1964년 미국의 공식 통계에 따르면, 전체 사망자 수의 1.4%만이 "증상, 노쇠 및 불분명한 상태"로 인해 발생했습니다. 물론 이 범주에서 노쇠는 단순한 추측에 불과합니다. 왜냐하면 조리된 음식을 섭취하는 사람 중 누구도 늙어가는 사람이 없기 때문입니다. 반면에 정말 문명화된 상황에서는요! 사고와 사고가 없다면 모든 인류는 노년기에 죽을 것입니다.

자연환경에 있는 야생동물 중에서는 암의 발생이 알려져 있지 않습니다. 그러나 포획된 원숭이에게 장기간 변질된 음식을 먹인 후에는 암과 유사한 종양이 한두 개 관찰되는 것이 가능했습니다. "간헐적으로 암이 발생한다는 증거가 전혀 없는 유일한 대규모 유기체 그룹은 바다 깊은 곳에 서식합니다"라고 Cowdry는 선언합니다(p.

196). 이는 인류의 파괴적인 손이

그들에게 도달했습니다. 그들의 세계가 면적과 인구 측면에서 우리보다 훨씬 크다는 사실을 고려할 때 그들의 면역력은 더욱 놀랍습니다.

우리가 말했듯이, 과학자들은 연구 중에 암의 기본 원인을 직접 대면하고 이를 살펴보고 확인하지만 마치 그들의 탐구가 다른 것인 것처럼 완전히 무관심하게 지나갑니다. "일부 식이 성분을 과도하게 섭취하거나 섭취하지 않으면 사람에게 암을 유발할 수 있다는 생각이 다른 출처에서 근거를 얻고 있습니다.

동물의 식단을 실험적으로 변경하면 다음과 같은 결과가 발생할 수 있습니다. 그에 따른 암의 유무의 차이"(p. 220).

그들은 심지어 천연 식품의 효과를 직접적으로 인식하기도 합니다. Cowdry는 이 점에 대해 매우 분명하게 설명합니다. "마침내 일부 동물에게 고도로 정제된 식품을 섭취했을 때보다 자연 식품을 섭취했을 때 종양 발생 경향이 더 적다는 사실이 드러나기 시작했습니다. Silverstone, Solomon 및 Tannenbaum(1952) 주로 카제인, 옥수수 전분, 부분적으로 수소화 면실유, 합성 비타민 및 더욱이, C3H 수컷 생쥐에게 준 정제된 식이는 양성 간종의 발달을 촉진시켰습니다. 종양 발달의 차이는 칼로리 섭취량, 체중 또는 단백질, 지방, 비타민 및 비타민의 비율의 눈에 띄는 차이와 관련이 있습니다. 식이 요법의 미네랄. 저자는 다른 유형의 종양이 다르게 반응한다고 가정해서는 안된다는 점을 주의 깊게 지적했습니다." (pp. 403-404)

"Engel과 Copeland(1952)는 젖을 뗀 AES와 Sprague Dawley 쥐에게 자연 식품(비축 사료)을 먹인 경우 반정제 사료를 먹은 쥐보다 발암물질인 2-아세틸아미노플루렌에 의해 유발된 유방 종양이 더 적게 발생했다는 사실을 발견했습니다. 그 차이는 상당했습니다."(p. 404).

독자는 의심할 여지없이 실험용 쥐에게 어떤 종류의 음식을 주는지 관찰했습니다. 즉 카제인, 전분, 면실유, 합성 비타민 및 소금과 같은 고도로 정제된 물질입니다. 연구 과학자들은 이러한 물질의 혼합물을 "정상 식단"으로 잘못 명명했습니다. 그들은 들판에서 100% 암이 없는 쥐를 모아서 우리에 가두고, 불쌍한 생물들을 "연약한" 아이들처럼 대하고, 서로 근친교배하고, "정상적인 식단"을 먹이며, 몇 세대 후에 그들을 어떤 모습으로 변화시킵니다. 그들은 "순수한 근친 교배종의 생쥐"라고 부릅니다.

그들에 따르면, 이러한 "근친 교배종"은 특별한 병리학적 상태에 있으며, 일부 종의 최대 80%가 "원인을 알 수 없는" "자발적" 종양에 걸리기 쉽습니다. 요리를 해서 먹는 사람은 모두 정확히 비슷한 종류의 병리학적 상태에 있습니다.

이제 과학자들이 유용한 그림을 그릴 수 있는지 살펴보겠습니다. 위의 놀라운 증거로부터 결론을 얻었습니다. 대답은 불행하게도 부정적이다. 실제로 Cowdry는 가장 귀중한 데이터를 거부하는 데 큰 어려움을 겪고 있습니다. 그의 독자 중 누구도 일반적으로 문명에 적합하다고 간주되는 수많은 종류의 음식과 음료 중 하나를 포기할 정도로 어리석지 않도록 말입니다. 그는 다음과 같이 말합니다. "특히 식이 요법과 관련하여 동물에 대한 인간의 암 데이터 생성을 읽을 때는 주의가 필요합니다. 인간은 기아에 가까운 수준을 제외하고는 다양한 음식을 섭취하는 데 익숙한 잡식성 동물입니다. 동물은 세계 여러 곳에서 모이는 반면, 동물은 지역 원산지의 다소 균일하고 단순한 식단에 적응됩니다."(p. 220) 저자가 얼마나 엄청난 오해를 갖고 있는지 독자가 스스로 판단하도록 하십시오.

"인위적으로 강조된 암에 대한 유전적 감수성을 허용하고, 격리되고, 애지중지하고, 보호받고, 밀접하게 근친교배된 쥐 계통에 암이 실제로 생성되는 이유는 무엇입니까?" 질문에 대한 답을 찾지 못한 채 Cowdry에게 묻습니다(p. 350).

"특정 쥐 종의 강한 기관 특이적 유전적 감수성에 대한 인식은 세포가 취약한 발암 물질의 본질에 대한 우리의 무지를 강조합니다. 이 쥐는 우리에서 매우 보호된 생활을 합니다. 그들은 일반적으로 에어컨이 설치된 곳에 보관됩니다.

방과 그들의 식단은 놀라울 정도로 일정합니다. 그들은 알려진 물리적, 화학적, 생물학적 발암 물질에 노출되지 않습니다." (pp. 349-350). Cowdry는 실제 물리적, 화학적, 생물학적 발암 물질이 그 불쌍한 쥐를 위해 자신이 만든 바로 그 조건이라는 사실에 의도적으로 눈을 감았습니다. 여기에는 자연 환경과 영양분을 박탈하고, 한적한 우리에 격리하여 가두어 보호하고, 애지중지하고 보호하고, 인공적으로 근친 교배하고, 냉방이 되는 방에서 교란하지 않고 카제인, 옥수수 전분, 면실유를 먹이는 것이 포함됩니다. 합성 비타민과 염.

다른 곳에서 Cowdry는 (a) 식이 단백질과 필수 아미노산, (b) 식이 비타민 B의 변화에 따른 암 발달의 변화를 보여주는 두 개의 실험 데이터 표를 제공합니다. 그런 다음 그는 다음과 같이 논평합니다: "비타민과 필수 아미노산은 암 생성을 변화시킬 수 있습니다... 이러한 발견과 다른 발견을 설명하는 것은 어렵습니다. 결핍되거나 과잉인 특정 식이 물질이 암이 발생한 조직에 직접적으로 작용한다고 가정해서는 안 됩니다. 종양성 변화가 일어난다"(p. 401). 이는 분명히 이용 가능한 데이터를 거부하는 것입니다. 이는 공장의 만족스럽거나 불만족스러운 운영이 공장에 공급되는 원자재의 조화 또는 부조화와 어떤 관련이 있어서는 안된다고 말하는 것과 같습니다.

Cowdry는 이렇게 썼습니다. "그린스타인(1947)이 올바르게 경고한 것처럼 이러한 발견을 바탕으로 인간을 위한 암 예방 식단을 짜는 것은 완전히 시기상조일 것입니다. 한 가지로 인간의 수명은 이들보다 훨씬 더 깁니다. 그러한 가상의 식단을 고수하는 실험 동물은 발암 잠복기의 거의 25년에 달하는 수년 동안 실행 가능하지 않을 것입니다."(p. 401)

그럼에도 불구하고, "동물에게 오랫동안 계속해서 먹이를 주지 않으면 여러 종류의 자연 종양 발생률이 확실히 감소합니다"(p. 429).

"사용 가능한 데이터는 주로 종양 발생률과 관련이 있으며 시작한 후의 성장률. 의 몇 가지 사례

어떤 성장이 식이 요인에 의해 변경되는지는 우리가 알고 있는 현재 상태에서 어떤 치료 방법의 기초가 될 증거가 불충분합니다."(p. 402) Cowdry는 종양 발생률을 줄이는 데 관심이 없는 것 같습니다. 암 치료를 위한 치료 방법을 찾는 문제에서만 그것은 우리의 영양 습관을 바로잡는 것이 아니라 어떤 환상적인 약이나 다른 것을 통해서만 가능합니다.

과학자들이 마침내 암의 실제 원인을 언제 어디서 인식하게 될지 아는 것은 흥미롭습니다. 지금까지 그들은 약 400개의 "발암성 물질"을 발견했는데, 이에 대해 Cowdry는 다음과 같이 말합니다. "의사가 직면한 암 중 아마도 1% 미만에서 실제 발암 물질 또는 발암 물질의 조합이 감지될 수 있습니다"(p. 390).

이에 대해 우리는 이미 "정상적인"(비자연적) 식단이 암이 없는 쥐 100마리 중 80마리, 다른 경우에는 198마리 중 150마리에서 종양을 촉진하는 방법을 살펴보았습니다. 식단을 부분적으로 제한하면 종양이 150개에서 38개로 줄었습니다. 배급은 전체 국가에서 암 발생 빈도를 상당히 억제했으며 자연 영양으로 대체하면 암 발병을 완전히 예방하는 경향이 있었습니다. 이제 Cowdry가 자연 영양을 암 퇴치 문제의 해답으로 간주하고 낭비를 멈출 것이라고 예상했을 수도 있습니다. 그는 다른 모든 발암 물질에 대한 쓸데없는 연구에 시간을 낭비하고 있으며, 그 대신에 그는 암의 유일한 원인인 잘못된 영양을 다른 발암 요인들 가운데 둘 준비도 하지 않았습니다. 그는 이를 단지 "변형" 요인이라고 부르며 근거 없는 주장으로 이를 과소평가합니다.

악성 세포의 행동에 여전히 의문을 갖고 있는 그는 다음과 같이 썼습니다(p. 43).

"아리스토텔레스나 다윈이 그러하다면 거의 말할 필요도 없습니다. 오늘 우리와 함께했다면 암세포에 대해 우리가 알고 있는 모든 사실을 종합하고 암세포의 악성 행동에 대한 설명을 제공할 수 있을 것입니다. 아마도 앞으로 몇 년 안에 이 일이 이루어질 것이며 우리는 왜 그렇게 오랫동안 눈이 먼 채로 남아 있었는지 궁금해하게 될 것입니다. 그러는 동안 우리는 여기저기서 학습을 조금씩 중단하고 있습니다." 그러나 여기서는 아리스토텔레스도 다윈도 필요하지 않다는 점을 지적하고 싶습니다. Cowdry는 자신의 실험실을 벗어나는 것만으로도 충분합니다. 잠시 그 존재를 잊어버리고 시선을 그쪽으로 향한다.

별, 태양, 달, 나무와 꽃을 정신적으로 그들의 신비 속으로 빠져들게 하고 온 세상이 얼마나 정확한 규칙으로 회전하는지를 인식하게 합니다. 어떤 과학자가 그 세계를 파괴하고 그 대신 자신의 세계를 건설할 수 있습니까? 과학자들은 살아 있고 움직이는 세계를 파괴하고 인류에게 빵, 아미노산, 인공 비타민 및 합성 염을 사용하여 자신이 만든 세계를 제시합니다. 이 내용을 읽은 후에도 과학자들이 여전히 지구 자연의 지혜보다 자신의 지식을 더 우선시할지 여부를 아는 것은 흥미롭습니다.

더 나아가 Cowdry는 악성 종양이 자연적으로 사라지는 수많은 사례를 열거하고 최종적으로 다음과 같은 결론을 내립니다(p. 545).

"1. 일부 아주 작은 원발성 암이 때때로 크게 나타나기도 합니다.
유방, 전립선 및 자궁의 수치. 이들 중 다수는 발달하지 않거나 수년간 잠복 상태로 남아 있거나 자발적으로 완전히 퇴행합니다.

"2. 일반적으로 일시적인 잘 발달된 암 크기의 변화는 드물게 관찰되지 않습니다. 이는 악성 세포 및 간질의 양에 영향을 미치는 많은 요인의 작동으로 인해 발생할 수 있습니다.

3. 악성 종양의 유형에 설명할 수 없는 변화가 뚜렷한 이유 없이 나타나는 경우가 있습니다.

4. 실종 기록에는 여러 사례가 있다.
어린이의 신경모세포종. 그들 중 일부에서는 이것이 알려지지 않은 이유로 악성 세포의 진행성 분화와 연관되어 있습니다.

"5. 암의 완전 퇴행에 대한 몇 가지 검증된 사례가 있습니다.
주어진 치료에 기인할 수 없는 것으로 설명되었습니다.
분명히 일부 악성 세포는 생리적 메커니즘에 의해 제어되는 극히 드문 경우입니다."

환자의 영양 습관에 우연적이고 눈에 띄지 않는 변화가 없다면 종양의 자발적인 퇴행의 원인은 무엇일까요? 성공하는 방법은 단 하나뿐이다

암 치료. 종양은 먼저 퇴행성 식품을 섭취하지 않아야 하며, 그런 다음 자연 영양분의 섭취도 최소한으로 줄여 말 그대로 굶주리고 죽어야 합니다. 필요에 따라 정상세포도 일정기간 반기아 상태를 유지하는 경우가 있습니다. 종양이 사라진 후에는 다시 이전의 힘으로 쉽게 회복될 수 있습니다.

조리된 음식을 준비하는 데 드는 노동력과 비용은

순전한 폐기물 외에는 아무것도 없습니다

우리가 이미 살펴보았듯이, 진짜 남자는 생식만으로 산다. 세상에서 소비되는 모든 요리된 음식과 음료는 목적 없이 손실됩니다.
그들에게 지출된 돈은 헛되이 낭비됩니다. 언뜻 보면 이 말은 믿을 수 없을 것 같지만, 이는 단순한 진리이며, 내 개인적인 경험을 통해 얻은 증거입니다.

처음에는 규모를 늘려야 한다고 생각했습니다.
조리된 음식의 섭취를 줄인 것과 같은 비율로 생영양분을 섭취했지만, 우리는 곧 우리가 착각했다는 것을 깨달았습니다. 초기에는 신체가 겪은 지속적인 손실을 회복하고 신선한 활성 세포 보완물로 장기를 강화하여 장기를 재건하기 위해 천연 식품에 대한 수요가 상당히 많았지만 나중에는 그 수요가 꾸준히 감소했습니다.

우리 딸 아나히트가 먹는 음식의 양이 너무 적어서 우리도 놀랐습니다. 어머니는 영양실조에 대한 두려움 때문에 더 많이 먹으라고 강요했지만, 아이는 끈질기게 이를 거부했습니다. 점차적으로, 원시 상태의 과일과 곡물은 최고 품질의 극도로 농축된 영양분이므로 아주 적은 양이 우리 유기체의 요구를 완전히 충족한다는 것이 분명해졌습니다. 그렇기 때문에 생식을 먹는 아이에게 자신이 원하는 것보다 더 많이 먹도록 강요해서는 안 됩니다. 한 사람이 몇 달 동안 데이트를 하거나 하루에 호두를 먹고 산다는 이야기를 듣는 것은 동화가 아닙니다.

요리를 먹는 사람들은 완전한 의미에서 영양분이 전혀 포함되어 있지 않기 때문에 요리된 식사를 한 접시 가득 담아 마음껏 즐길 수 있습니다.

초식 동물 역시 엄청난 양의 풀을 소비합니다. 왜냐하면 풀은 대부분 조사료로 구성되어 있기 때문입니다. 그 안에 있는 실제 영양소는 분산된 상태이고 양이 매우 적습니다.

이 동물들은 하루에 여러 번 장의 사료 덩어리를 비우는 반면, 일반적인 날음식을 먹는 동물은 하루에 한 번만 움직일 필요를 느낍니다. 과도한 자만심, 대변에 소화되지 않은 과일 잔여물이 존재하고 하루에 한 번 이상 대변을 보려는 요구는 과식의 징후이며 온대성 날음식을 먹는 사람은 반드시 피해야 합니다. 내가 평소에 먹는 과일의 양은 과일을 좋아하는 어떤 요리를 먹는 사람이 섭취하는 양보다 많지 않습니다. 여기에 나는 하루에 한 접시의 옥수수 샐러드를 추가하는데, 이는 자연 식품의 부족으로 인해 요리를 하는 모든 사람들에게 존재하는 영양 격차를 줄이는 역할을 합니다. 물론 이 간단한 음식에는 내가 이전에 먹었던 변질된 음식을 모두 담을 공간이 없습니다.

전 세계가 갑자기 정신을 차리고 영양의 자연 법칙을 채택한다면 어떤 모습이 될까요? 비록 과일 생산량이 현재 수준으로 유지되고 각 사람에게 하루에 한 접시의 야채 또는 옥수수 샐러드를 허용하여 전 세계의 영양 요구를 최대한 충족시킨 후에도 모든 동물성 식품은 원치 않는 잉여로 남을 것입니다. 설탕, 차, 커피, 코코아, 알코올 및 무알코올 음료, 담배, 마가린뿐만 아니라 오늘날 소비되는 대부분의 콩류와 시리얼.

이제 이 모든 변질된 음식에 결국 어떤 일이 일어나는지 살펴보겠습니다. 현재 세계에서 소비되고 있는 것입니다. 실제로는 세 가지 방법으로 처리됩니다.

1. 특화된 세포의 보체 결핍으로 인해
실제 인간은 기관과 시스템의 최소량을 유지하기 위해 조리된 음식에서 형성된 특정 수의 기생 세포의 존재를 용인해야 합니다.

2. 거짓 사람은 엄청난 양의 변질된 음식을 섭취합니다.

3. 개인이 하나의 신체로만 구성되어 있는지 또는 두 신체가 결합되어 있는지 (상대적으로 마르거나 통통한 것으로 표시됨) 여부에 관계없이, 중독을 통해 유기체에 유입되는 음식의 잉여 부분은 세포의 동화력을 넘어서는 것은 단순히 타서 다양한 경로를 통해 몸 밖으로 빠져나가는 것입니다. 이렇게 낭비되는 음식의 양은 전체 식품 섭취량의 막대한 부분을 차지합니다.

문제의 가장 개탄스러운 측면은 전문화된 세포가 거짓 사람의 음식을 분해하고 혈액 흐름으로 흡수하여 원활한 작동을 보장하기 위해 자연 영양분에서 얻은 많은 에너지를 소비한다는 사실입니다. 배설 기관을 보호하고 조리된 음식의 해로운 영향을 몸 밖으로 몰아냅니다. 예를 들어, 하루 종일 쉬지 않고 일한 활성 세포는 약간의 휴식을 취할 권리가 있습니다. 그 대신 그들은 거짓 인간이 탐욕스럽게 체내에 유입한 여분의 칼로리를 유기체에서 추방하기 위해 날이 새도록 침대에 누워 있어야 합니다.

과거에 나는 극도로 폭식과 고기 중독에 빠졌습니다. 그 결과 나는 평생 불면증에 시달렸습니다. 나는 자정 이전에 잠자리에 든 적이 없고, 한 번도 일찍 일어나서 일출을 본 적이 없습니다. 나는 새벽 3~4시까지 깨어 있다가 8~9시에 머리가 무겁게 일어나곤 했다. 다행히 생식을 시작한 후 불면증은 완전히 사라졌지만, 저녁에 푸짐한 저녁을 먹으려고 하면 새벽까지 깨어 있을 수밖에 없었다. 아나히트는 2살이 된 이후로 한 번도 밤에 잠에서 깨어난 적이 없습니다.

조리된 음식에서 발견되는 비타민과 염분은 거짓이고, 죽은 것이며, 불균형하고 해롭습니다. 조리된 음식은 부서진 건축 자재와 잘못된 연료일 뿐입니다. 이러한 건축 자재로 형성된 쓸모없는 세포는 정상 세포에 원치 않는 부담을 줍니다. 그러한 연료에서 얻은 열은 과도하고 유해한 반면, 그로부터 생성된 에너지(동력)는 불필요하고 가치가 없습니다. 이 에너지는 근무 시간 외에 공장의 모터를 목적 없이 가동시킵니다. 이는 심장이 정상 속도의 두 배로 작동하도록 강제합니다. 그것

전체 공장의 중요한 메커니즘에 절실히 필요한 나머지 기능을 방해하여 오히려 지치게 하고 헛되이 지치게 합니다. 불면증은 해로운 영향의 한 예입니다.

무분별한 의사가 비만을 줄이는 방법을 개발하면 어떻게 됩니까? 그들은 일일 음식 섭취량을 전면적으로 제한할 계획을 세우고 있으며, 그 결과 금지된 식품 목록에는 호두, 아몬드, 건포도, 대추야자, 무화과, 바나나와 같은 필수적이고 영양가 높은 식품이 포함됩니다. 즉, 치료를 받는 사람의 체중을 감소시키는 대가로 환자를 더욱 쇠약하게 만들고 건강을 심각하게 손상시키는 것입니다. 그러한 경우 퇴화된 식품의 감소로 인해 거짓 인간은 불필요한 연료의 일부만 손실하는 반면, 천연 식품의 제한으로 인해 정상 세포는 극도로 필수적인 영양소 일부를 박탈당합니다. 그러므로 거짓 사람은 그 자리에 굳건히 머무르는 반면, 진짜 사람은 더욱 수척해진다.

우리는 제한된 효과에 대한 매우 재미있는 예를 접합니다.
암 연구 중 다이어트. 이 질문에 대해 논의하면서 Cowdry는 다음과 같이 말합니다. "식이 제한으로 인한 유방암 발병률 감소는 쥐의 난소 활동 감소와 관련이 있다는 것이 분명합니다"(op. cit. p. 398). 우리는 무엇을 더 원합니까? 이로써 유방암의 원인이 밝혀졌습니다. 이제 의사들은 여성을 유선암으로부터 완전히 보호하기 위해 여성의 난소 활동을 완전히 중단해야 합니다.

그러나 확실히 실제로 일어나는 일에 대한 매우 간단한 설명이 있습니다. 칼로리 섭취에 대한 생각 없는 제한은 유기체에 두 가지 상반된 영향을 미칩니다. 퇴행성 식품의 제한된 섭취는 암의 형성을 억제하는 반면, 천연 식품의 섭취 감소는 난소의 정상적인 활동을 방해합니다.

의학은 그러한 개탄스러운 모순으로 가득 차 있습니다. 언제
어떤 질병은 부자연스러운 식품의 해로운 흐름을 스스로 끌어들이고, 환자의 유기체는 다른 질병에 대해 부분적인 면역력을 얻습니다. 예를 들어, 당뇨병을 앓고 있는 사람들,

동맥경화증과 특정 전염병은 암에 덜 취약합니다. 암 예방을 위해 사람들을 다
양한 박테리아의 영향을 받는 미친 실험도 이루어졌습니다.

백신 접종 중에도 같은 일이 더 작은 규모로 발생하는데, 이때 더 가벼운 형태의
질병을 유발함으로써 나중에 심각한 공격으로부터 어린이를 보호할 수 있습니다.
남성이 자연의 법칙에 따라 자녀의 건강을 보호하기로 결정하는 순간, 그러한 부자
연스러운 조치는 불필요해질 것이며, 무고한 어린이들은 위험한 백신으로부터 해방
될 것이며 예방접종은 역사 속으로 사라질 것입니다.

실험에 따르면 일단 거짓 사람이 부름을 받으면
존재, 부분적인식이 제한은 그 발달을 확인할 수 없습니다. 식품의
10~15% 변성만으로도 식품을 살아있게 유지하기에 충분합니다. 현명한 사
람은 그 괴물에게 한 알의 영양분을 제공하는 것을 조심해야 합니다. 나는 발 관절에
서 통풍성 응고물을 완전히 제거했지만, 언제라도 고기를 먹을 기회가 있으면 몇
시간 후에 망치로 두드리면 요산이 엄지발가락 관절까지 침투했다는 사실을 알립니
다. 나는 생식에 관한 연구 초기에 이러한 실험을 자주 하곤 했습니다.

분명히 요산이 제거된 장소는 여전히 비어 있고 요산으로 이어지는 길은 활짝 열
려 있습니다. 고기 한 조각이 몸에 들어오자마자 요산으로 전환되어 서둘러
지정된 자리를 차지합니다.

거짓 사람의 세포도 쉽게 물러나지 않습니다. 그들은 거짓말을하고있어
매복 중, 반쯤 죽었으나 기대되는 중. 변질된 음식 조각이 그들에게 도달하자
마자 그들은 부활하고 번식하기 시작합니다.
체중 조절은 전적으로 천연 식품에 맡겨야 합니다. 지나친 다이어트가 건강에 좋지
않다고 주장하는 사람은 사실상 몸의 통통함을 유지하기 위해 수십 킬로그램의
병들고 기생하는 세포를 키우고 영양을 공급하라고 권유하는 셈이다. 거짓 인간
을 죽이는 것과 동시에 자연 영양은 느리지만 확실하게 실제 인간의 체중을 자연이
요구하는 정상 수준까지 증가시킬 것입니다.

그 쓸모없는 살 덩어리를 없애고 나면, 예전에는 40~50킬로그램의 병든 세포를 몸에 짊어져 도움 없이는 한 걸음도 오를 수 없었던 남자가 이제는 머리카락 하나도 쓰지 않고 산을 오를 수 있게 되었습니다. 그러한 사람은 급격한 체중 감소에 대해 결코 걱정해서는 안됩니다. 오히려 그는 그것을 기뻐할 것이다. 현명한 사람은 자신의 몸에 쓸모없는 살점 한 톨도 용납해서는 안 됩니다. 요컨대, 모든 사람은 요리된 음식을 한 조각씩 자기 몸에 섭취함으로써 거짓 사람, 무자비한 적, 냉담한 처형인에게 영양분을 공급한다는 사실을 마침내 깨달아야 합니다. 그는 알려져 있거나 알려지지 않은 모든 질병을 앓고 있습니다. 그는 자신의 죽음을 위한 길을 닦는다.

요리를 하는 사람은 건강을 유지하려면 잘 먹어야 한다고 생각합니다. 그가 보기에 위가 비어 있다는 것은 배고픈 몸을 의미한다. 그는 배가 부른 사람이 정말로 아픈 사람이라는 것을 모릅니다. 그의 위장은 부자연스러운 음식물을 적절한 시간에 배출하는 데 어려움을 겪습니다. 반면에 생을 먹는 사람의 위는 항상 비어 있거나, 어쨌든 너무 가벼워서 거기에 아무것도 느껴지지 않습니다. 그는 자신이 먹은 음식이 즉시 옮겨지는 곳이기 때문에 장이 충만함을 느낍니다. 과도한 음식조차도 그의 뱃속에 오랫동안 머물지 않습니다. 그것은 빠르게 장으로 들어가 소화되거나 소화되지 않은 채 유기체에 최소한의 해를 끼치 지 않고 몸을 떠납니다.

그러므로 생고기의 뱃속에서는 가스가 발생하지 않습니다.
먹는 사람. 과도한 양의 음식을 섭취하면 장에서 가스가 생성될 수 있지만 정상적인 경로로 몸 밖으로 빠져나가는 경향이 있습니다. 생식을 먹는 사람은 몇 달간 단식을 한 후 맛있는 저녁을 먹으려고 노력할 때 두 가지 영양 체계 사이의 차이를 더욱 분명하게 보게 됩니다. 그때 그는 자신이 어떻게 그렇게 병들고 비참한 삶을 질질 끌 수 있었는지, 그리고 그 역겨운 삶의 방식을 정상으로 여길 수 있었는지 궁금해합니다.

요리하는 사람의 약은 전적으로 잘못된 과학

우리가 본 바와 같이 질병은 인간 공장의 필수 원료가 소진됨에 따라 발생합니다. 따라서 해당 물질의 온전성이 회복되어야만 건강을 회복할 수 있습니다. 그러면 현대 의학 전체 활동의 기초는 무엇입니까? 의사들이 하는 일은 정확히 무엇입니까? 그들은 변질된 식품, 인공 비타민, 소금, 호르몬 및 수많은 독성 혼합물을 사용하여 그 완전성을 회복하려는 헛된 시도를 하며 동시에 회복 불가능하게 손상되고 무능력해진 분비샘과 기관 전체를 제거하고 버립니다. 천연 원료의 분해로 인한 결과입니다.

모든 인류는 끔찍한 무지 상태에 살고 있습니다. 의 의견으로는 요리해서 먹는 사람들에게 요리된 음식을 섭취하는 것은 아주 자연스러운 일인 반면, 자연의 법칙에 따른 영양 섭취는 하나의 실험이고 위험한 실험입니다. 실제로 사람들은 자연이 만들어낸 완벽한 균형을 자신도 모르게 파괴해 왔으며, 수천 년 동안 그들은 새로운 균형, 그들 자신의 균형을 찾기 위해 조리된 음식, 인공적인 준비물, 독성 물질을 사용하여 무의미한 실험을 해왔습니다. 그러한 실험의 즉각적인 결과는 오늘날 세계에 만연한 수많은 질병입니다.

내가 사람들에게 생식을 채택하도록 권유한다고 해서 새로운 실험을 제안하는 것은 아닙니다. 오히려 늘 진행 중인 터무니없는 실험을 중단하고 자연스러운 생활 방식으로 돌아갈 것을 촉구합니다.

그러므로, 그에게 상식이 결여되어 있지 않다면, 독자는 다른 사람들이 그 "새로운 실험"을 수행하고 그 결과를 알려줄 때까지 기다려서는 안 됩니다. 그는 위험한 실험을 즉시 중단하고 정상적인 생활 방식으로 전환해야 합니다.

그 모든 실험의 최종 산물,
인간의 연구 실험실은 과학자들이 세상을 먹이고 싶어하는 알약과 가루인 반면, 자연의 실험실의 걸작은 밀, 호두, 사과입니다. 우리 모두는 이 둘 중에서 하나를 선택해야 합니다. 조리된 모든 음식은 인공물질입니다.

자연적인 특성이 박탈되었습니다. 이는 널리 광고되는 비타민 정제 및 식품 추출물만 큼 영양가가 높습니다.

생물의 종류는 많고 의사도 없고 병원도 없고 약국도 없지만 사람의 보살핌을 받는 것 외에는 질병에 지지 않고 살아가며 육체의 수명에 상응하는 수명을 다한다. 며칠에서 수백 년까지 다양합니다. 인간은 신체의 완벽한 구조로 인해 이 지구상의 그 어떤 피조물보다 더 오래, 더 건강한 삶을 누려야 합니다. 완전히 생식을 하지 않는 경우에도 식품의 극심한 변질을 피하는 조건 하에서 생활하는 것만으로도 남성이 150~180세까지 살 수 있다는 기록이 있습니다. 대부분의 사람들이 덜 산다는 사실은 그들의 생활 방식에 문제가 있다는 분명한 표시입니다. 동물은 주로 식물의 녹색 잎과 줄기를 먹습니다. 인류는 식물의 잎과 줄기, 줄기와 가지를 거쳐 씨앗과 열매로 모이는 최고 품질의 가장 건강에 좋고 농축된 영양분을 마음대로 갖고 있습니다.

생물학자들이 올바른 길에서 벗어났으며 잘못된 방향에서 조사를 수행하고 있음을 인정할 때가 왔습니다. 게다가 그들은 인공적인 준비로 천연 영양 성분의 손실을 보상하는 것이 불가능하다는 것을 고백해야 합니다. 독극물은 다양한 기관의 퇴행을 회복시키는 능력이 없습니다. 우리의 장기와 분비선은 우리 몸에서 분리될 수 없는 부분이므로 절단하거나 제거해서는 안 됩니다. 오늘 나는 인체의 모든 질병을 효과적이고 최종적으로 완화시키는 아주 간단하고 쉬운 방법을 보여드리겠습니다. 이는 비천연 식품의 공급을 차단하고 이를 천연 영양분에서 생산된 건강하고 특화된 세포로 대체함으로써 신체의 병들고 쓸모없는 세포를 파괴하는 것입니다. 내 주장의 타당성을 완전히 확신하려면 몇 달만 노력하면 됩니다.

해방이 아니라면 의사와 생물학자의 목표는 무엇이어야 하는가? 인류가 질병으로부터? 생식은 그 목적을 달성하는 방법이다.

그들은 실제로 보고 싶은지 여부를 즉시 선언해야 합니다. 질병 없는 세상. 만약 그들이 자연의 계산보다 자신들의 계산이 더 정확하다는 것과, 전 세계의 생식을 먹는 사람들이 건강을 회복하지 못하고 질병에 걸린다는 것을 증명한다면, 나는 즉시 책과 함께 경기장에서 물러날 것입니다. 조용히 하세요. 그렇지 않으면, 단지 병원과 약국의 문을 열어두기 위해 인류에게 질병을 참도록 강요할 수는 없을 것입니다.

그들은 앞으로는 다음과 같은 생각을 받아들여야 합니다. 요리된 음식을 준비하는 것과 그에 대한 권장 사항은 전체적으로 인류에 대한 범죄로 간주될 것이며, 독극물을 통한 "치료"는 요리를 먹는 시대의 마법으로 간주될 것입니다. 현명하고 인도적인 의사들은 그러한 권고를 즉시 중단하고 사람들에게 자연의 법칙에 복종하도록 권유할 것입니다. 양심의 가책이 남아 있는 의사의 손은 독성 물질과 인공 비타민의 이름을 적을 때 떨리고, 조리된 음식의 이름을 말할 때 입술이 떨려야 합니다. 그들의 작전은 무고한 사람들에게 사형을 선고하는 것과 같습니다. 모든 부모들도 이것을 깨닫도록 하라.

아마도 내 독자 중 일부는 내 글의 어조를 좋아하지 않을 수도 있습니다. ~ 안에 그들의 의견에 따르면, 내 표현은 더 과학적이고(대부분의 사람들이 이해할 수 없는 라틴어 용어로 장식됨), 더 화해적이고(호응적), 더 진지하고(위선), 더 타협적이고(파렴치함), 더 정중하고(거짓말), 더 재치 있어야 합니다(패배주의자)). 그러나 나는 결단력 있고 성실하며 대담한 것을 선호합니다. 그리고 온 세상이 나를 대적한다고 하더라도 나는 그렇게 될 것입니다. 나는 모든 분별 있는 사람들의 지지를 받고 미래 세대의 옹호를 받게 될 것이라고 확신합니다.

닭육수 추천을 생각해보면 노른자는 계란, 튀긴 간, 과일 조림을 병자에게, 특히 어린 아이들에게 하는 것은 범죄 행위입니다. 나는 비방하는 것이 아닙니다. 도 아니다

자연 영양의 도움으로 죽음의 문턱에 서 있는 환자의 혈관을 깨끗하게 하는 대신에 그의 심장 근육을 강화시키고 그에게 새로운 장수의 기회를 제공하고, 유독한 자극제로 혈관을 확장하고, "채찍질"로 심장 기능을 자극하고, 사혈을 통해 혈액의 양을 줄이거나 인공적인 수단으로 퇴화시키고 희석시킵니다. 버처-베너(Bircher-Benner)와 다른 많은 성실한 과학자들 역시 그러한 작전을 마술, 기만, 익살로 여겼습니다.

확실히 나는 내 의지에 의존할 때 겸손하지 못한 죄를 짓지 않습니다. 나는 개인적이며 극도로 제한된 수단으로 근면한 조사를 수행한 다음, 내 발견에 기초하여 세포학자들이 처음으로 천연 식품에 들어 있는 수천 가지 영양 성분을 태워서 세포를 극도로 퇴화시킨 다음 낭비하는 것은 정신 이상의 죄가 있음을 선언합니다. 수백만 달러의 공적 자금이 단 하나의 인공 물질을 발견함으로써 잃어버린 모든 메커니즘과 기능을 그 세포로 되돌리려는 헛된 시도입니다.

제가 사랑스러운 두 아이를 맡긴 의사의 진료를 예로 들어보겠습니다. 우선, 그는 소화를 돕고 체력을 유지한다는 구실로 생과일을 금지하고 대신 설탕에 절인 과일과 "영양가있는 식사"를 권장했습니다. 나중에 그는 말라리아와 같은 권장 사항으로 인한 자가 중독 및 자가 감염에 관해 무서운 양의 퀴닌을 처방했고, 훨씬 후에는 수많은 검사와 실험을 통해 가장 엄격한 "다이어트"와 엄청난 양의 다양한 약물과 그는 현대 항생제로 아이들의 마지막 남은 에너지를 빼앗았습니다. 그러한 의사는 의도치 않게 모든 일을 했다고 할지라도 가장 가증스러운 범죄를 저지른 것이 분명합니다. 이제 그가 다른 아이들에게 동일한 범죄를 반복하지 않도록 우리는 그의 죄책감을 그에게 가져오고 그가 가장 극악한 범죄를 저질렀다는 것을 깨닫게 해야 합니다. 만약 그 약이

14년 동안 빼앗긴 내 아이들은 완전히 이용당하고, 군대 전체가 완전히 전멸될 것입니다.

오늘날에도 그 입장은 거의 같습니다. 이 과학시대에 나는 아직도 창백하고 허약한 아이들을 많이 봅니다. 그 어머니들은 쌀, 고기, 계란, 빵, 꿀, 버터, 패스트리를 먹도록 온갖 종류의 격려와 위협에 의지하는 동시에 오이와 빵을 엄격히 금지합니다. 바나나는 "소화되지 않는다", 체리와 포도는 "설사를 일으킨다", 오디와 멜론은 "열을 일으킨다". 이 개탄스러운 상황을 어떻게 무관심하게 견딜 수 있겠습니까?

인간 유기체의 구조가 얼마나 복잡한지는 누구나 알고 있습니다. 옥수수 한 알은 정확히 똑같은 복잡한 구조를 가지고 있습니다.
싹을 틔우면 말하거나 걸을 수 없다는 점을 제외하고는 인간처럼 살고 숨을 쉬는 활동적이고 번성하는 몸이 됩니다.
우리 몸의 크고 작은 모든 구성 요소의 정상적인 작동에 필수적인 수천 가지 물질이 가장 정확한 계산을 통해 필요한 양만큼 축적되어 있습니다. 우리가 살아있는 밀을 빵으로 만들 때, 그 안에 있는 재를 제외한 모든 물질, 즉 죽은 전분과 설탕을 파괴합니다. 어머니는 그 재가 진짜 영양분이라고 생각하여 그것을 아이에게 주지만 살아 있는 밀을 주기를 두려워합니다.

마찬가지로, 근시안적인 사람들이 좋은 영양분으로 여기는 세상의 모든 조리된 음식은 냄새가 많고 양념이 잘 된 재의 잡다한 더미일 뿐입니다. 생물학자들이 발견한 비타민과 판금은 부자연스럽고 생명이 없는 물질입니다.

살아있는 식물 세포가 조리되자마자 영양 공급이 중단됩니다. 그것은 자연 상태에서 나와 인공적인 것으로 변합니다. 어머니가 어린 아기에게 처음으로 빵, 분유 또는 기타 조리된 재료를 줄 때, 어머니는 그러한 인공 물질을 사용하여 자녀에게 가장 무자비하고 비인도적인 실험을 수행하기 시작합니다.

의학의 근본적인 오류는 통탄할 정도로 근시안적이라는 데 있습니다.
Cowdry와 같은 저명한 세포학자도 이렇게 생각합니다.

밀, 씨앗, 과일과 같은 살아 있고 완벽한 식품은 "지역 원산지의 다소 균일하고 단순한 식단"입니다. 대조적으로, 그는 인간이 소비하는 색깔 있는 재더미를 "세계 여러 곳에서 모은 다양한 음식"으로 간주하고(op.cit. p. 220), 아리스토텔레스가 와서 그에게 보여줄 것을 기대합니다. 둘의 진짜 차이.

나는 현재의 치료법 시스템에 강력하게 도전하면서도 누구에게도 미움을 품지 마십시오. 나는 단지 예외 없이 모든 남성과 여성에 대해 깊은 연민을 느낄 뿐입니다. 그들은 자신도 모르게, 반성 없이 자신의 인격과 친척, 인류에게 범죄를 저질러 왔기 때문입니다. 그러나 이 구절을 읽은 후에도 오류를 고집하는 사람들은 모든 지성 있는 인간으로부터 정죄받을 것입니다.

이제 생물학자들이 다음 중 하나를 선택해야 할 때가 왔습니다. 그들에게는 두 가지 길이 열려 있습니다. 그들은 자연의 무류한 지혜를 받아들여 인류를 모든 고통에서 즉시 해방시키거나, 자연의 법칙을 무시하고 오직 그들 자신의 판단에만 의지하여 흰 빵을 살아있는 밀보다 우월하고 인공적인 것으로 간주해야 합니다. 자연적인 것보다 더 선호되며 이전과 마찬가지로 해로운 실험을 계속합니다. 그러면 결과는 어떻게 될까요? 현재 상황이 몇 세대 동안 계속되었고, 그 기간 동안 약물의 양이 실제로 두 배로 늘어났다고 가정해 보겠습니다. 인공 비타민의 양이 네 배로 늘어났고, 모든 집이 병원으로 바뀌었고, 모든 사람이 의사가 되었습니다. 의사 자신이 다른 어떤 부류의 사람들보다 더 자주 질병에 굴복하고 일반적으로 다른 사람들보다 먼저 죽는다면 이 모든 것에서 우리는 무엇을 얻겠습니까?

세상을 잘못 인도하는 데 대한 모든 책임은 주요 전문가: 연구 생물학자 및 의학 교수. 일반 의사들은 단지 스승이 가르친 것을 실천할 뿐이므로 비난받을 일이 아니다. 어떤 엔지니어도 공장 운영의 모든 세부 사항을 알기 전에는 공장 유지 관리를 맡지 않습니다. 확실히, 몇 가지 기본적인 지식의 찌꺼기들로 한 무리의 사람들을 채우는 것은 불가능합니다.

지식, 기발한 추측, 가설적 가정, 모순된 이론을 가지고 그들에게 수천 가지의 독약, 고문 도구, 변덕스러운 명령 등을 수단으로 하여 동료 인간의 생명을 가지고 놀 수 있는 완전한 자유를 부여하십시오. 세상의 모든 의학 서적과 백과사전이 정확하다고 잠시 가정해 보겠습니다. 그 다음에; 의사가 그것을 암기하려면 수십 번의 생명이 필요하지만, 심지어 인간 유기체에서 작동하는 수많은 과정의 1000분의 1도 이해할 수 없을 것입니다.

만성질환을 앓고 있는 환자가 백 명의 의사와 상담을 한다면, 그 사람은 백 가지의 처방과 권고를 받게 될 것입니다. 의사들은 단지 실험을 할 뿐이고 가장 과실이 많은 실험을 할 뿐입니다. 지금 이러한 명백한 진실에 귀를 기울이는 자들은 내일 그들의 어깨에서 책임을 떨쳐버릴 수 없을 것입니다. 오늘날의 아이들이 성장하여 건강이 좋지 않고 중독에 빠져 있음을 알게 되면, 그들은 모든 생물학자들과 세계의 지도자들과 자신들의 부모들에게 책임을 묻고 자신들이 어떤 조치를 취했는지 알고 싶어할 것입니다. 이 경고를 읽어보세요. 그들은 아직도 자신들의 지혜가 자연보다 위대하다고 생각했습니까?

그렇게 생각하지 않는다면, 천연식품의 파괴를 즉각 중단해야 합니다. 이는 어떠한 타협도 용납하지 않는 자연의 확고한 명령이다. 그것은 온 우주의 법칙이다.

그러나 오늘날 인류는 이 땅을 지옥으로 변화시킨 마귀의 완전한 지배하에 살고 있습니다. 그 악마들은 아름다운 처녀의 가면을 쓰고 식탁과 사람의 접시에 앉았습니다. 그들은 그의 얼굴과 턱, 그의 팔과 다리, 그의 목과 어깨 위에 웅크리고 앉았으며, 그들의 유리한 위치에서 뻔뻔스럽게 그의 감각을 비웃었습니다. 그들은 그의 몸에 침투하여 그의 마음과 영혼에 자리 잡았습니다.

오늘날의 '문명인'은 지나간 시대의 우상숭배를 비웃지만, 자신이 과거의 우상숭배자보다 훨씬 더 나쁜 우상숭배자라는 사실을 깨닫지 못합니다. 옛날에는 사람들이 다양한 동물의 형상을 만들어 숭배했습니다. 오늘날 그들은 그 동물들을 도살하고 그들의 부패한 시체를 숭배합니다.

오늘날의 '문명화된' 사람은 그 잔인함을 상상할 수 없습니다.
전 세계가 현재 살고 있습니다. 실제로 어린아이의 얼굴에 피 몇 방울이 떨어진 것을 보고 기절하는 '섬세하고' '다정한' 여인은 피 묻은 양의 심장, 간, 가슴을 침착하게 탁자 위에 올려놓고 그것을 조각으로 자른다. 불쌍한 생물이 불과 한 시간 전에 생명과 활력으로 가득 차 있었다는 사실을 잠시도 생각하지 않고 모든 무관심. 만일 그녀가 어린 시절부터 닭이나 양의 도살과 함께 아기의 도살을 본다면, 그녀는 똑같이 무관심하게 칼을 들었을 것이고, 아무런 거리낌 없이 양의 심장과 함께 도살했을 것입니다. 그 아기의 마음을 요리하고 먹어라. 유일한 차이점은 그녀의 눈이 한쪽에는 익숙해졌지만 다른 쪽에는 익숙하지 않다는 사실에 있습니다. 그렇지 않았다면 그녀는 정육점, 소 시체 옆에 매달려 있는 피투성이의 인간 시체를 보고도 놀라지 않았을 것입니다. 그리고 양.

현재 인류는 문명화와는 거리가 멀다

인간이 조리된 음식을 계속해서 섭취하는 한, 지구상에는 진정한 번영도, 지속적인 평화도 있을 수 없습니다. 세상의 모든 전쟁과 학살을 낳는 것은 요리된 음식이다.

히틀러, 레닌, 스탈린 등과 같은 사악한 지도자와 위험한 독재자, 또는 평화로운 아르메니아 인구의 절반을 학살하고 다른 절반을 몰아낸 압둘 하미드, 탈라트와 그 추종자들과 같은 잔혹한 범죄자들을 낳는 것은 요리된 식사입니다. 그들은 수천 년 동안 농기구, 집, 물건을 약탈하고 약탈하면서 살았던 고대 고향 땅의 절반을 차지했습니다.

정원, 산, 계곡을 거쳐 전 "문명화된" 세계의 눈앞에서 완전한 면책을 받으며 뻔뻔하게 행진합니다.

옥수수 생산량이 지속적으로 증가함에도 불구하고 전 세계적으로 여전히 곡물이 크게 부족합니다.

이 이상한 역설에는 세 가지 이유가 있습니다. 우선, 모든 곳에서 통밀 빵을 흰 빵으로 바꿈으로써 우리는 영양가의 마지막 남은 부분을 박탈합니다. 그런 다음 인공수정을 통해 품질을 희생하면서 농산물의 양을 늘립니다. 마지막으로, 거짓 사람은 너무나 급속히 성장하여 식량 생산량의 증가가 수요를 따라잡을 수 없게 되었습니다.

그리고 대부분의 농경지는 육류 및 낙농 산업의 가축을 먹이는 데 사용되고 있습니다.

언뜻 보기에, 사람들은 생식을 통해 인류가 얻게 될 엄청난 이익을 상상하기 어려울 수도 있습니다.

거의 즉시 모든 질병은 영원히 사라질 것이며, 모든 추가 행위와 범죄는 지구상에서 사라질 것입니다.

동시에, 기대 수명은 2~3배로 증가할 것이며, 현재 상황이 지속된다면 인간이 수백 년 동안 도달할 수 없을 정도의 경제적 발전이 있을 것입니다.

이러한 주장은 허구가 아닌 사실이며, 더욱이 이러한 모든 이점은 매우 간단한 방법으로 얻을 수 있습니다. 우리가 해야 할 일은 자연의 가장 기본적인 법칙을 존중하고 살아 있는 완전한 밀의 파괴를 방지하는 것뿐입니다. 살아있는 활성 밀과 소각된 빵 사이의 차이를 꿰뚫고 인지할 수 있는 정신적 통찰력이 있다면, 날 먹는 사람의 유기체와 요리된 밀의 유기체 사이의 차이를 쉽게 추론할 수 있습니다.

먹는 사람.

이제 현 정권의 태도를 살펴보자.
이러한 중요한 문제에 대해 세계와 기타 책임 있는 당국이 그들로부터 받은 편지는 그들이 내 첫 번째 책을 관심을 갖고 읽었으며 내 견해에 전반적으로 공감하고 있음을 보여줍니다. 나는 어느 곳에서나 불협화음이 들리는 소리를 들어본 적이 없습니다. 그러나 이것만으로는 충분하지 않습니다. 내 책은 한 번 읽고 옆으로 치워두는 재미있는 소설이 아니다. 이 책은 우리 세계의 가장 심각하고 시급한 문제들을 논의하는 책입니다. 그 책은 계속해서 정독되어야 하며, 그 모든 문장은 몇 시간 동안 주의 깊게 저울질되고 고려되어야 합니다.

세계의 통치자들이 생식을 단지 하나의 일상적인 문제로 취급하고 다른 모든 정치적, 경제적 문제와 마찬가지로 추가 연구와 고려를 위해 "전문가"에게 제출한다면 그것은 실수가 될 것입니다. 수천년 동안 수많은 실험과 연구가 있었지만 모두 비참하게 실패했습니다. 오늘날, 사람들에게 이러한 파괴적인 실험을 중단하고 정상적인 생활 방식으로 돌아가도록 지시하는 것이 당국의 즉각적인 의무입니다. 오늘날 모든 지각 있는 사람은 자연적인 것과 비자연적인 것, 살아있는 영양과 생명 없는 식사를 인공적이고 타락한 재료로 구별하는 데 전문가입니다.

수백만 명의 사람들을 지배하는 사람은 쉽게 할 수 없습니다
한 개인, 그 자신의 인격을 다스리는 것입니다.

생식의 원칙을 거부하는 이유는 상식이 부족하고 의지력이 부족하다는 두 가지 이유뿐입니다. 세 번째 이유는 있을 수 없습니다. 다른 모든 "이유"는 이 두 가지 단점을 덮기 위해 발전된 구실에 불과합니다. 책임 있는 위치에 있는 자존심이 강한 사람들은 누구에게도 용기와 도덕적 정직성이 부족하다는 인상을 주어서는 안 됩니다.

2, 3개월 동안 완전 생식을 실천한 사람들은 단두대 밑으로 끌려가더라도 이전의 비정상적인 생활 방식으로 돌아가는 데 결코 동의하지 않을 것입니다. 자신의 몸을 아끼고 건강과 행복을 소중히 여기는 사람

아이들은 한 순간의 망설임도 없이 2~3개월 동안 '실험'을 하게 됩니다. 국민의 행복과 복지(있는 경우)에 관심이 있는 지도자는 자신의 개인적인 모범을 통해 온 인류의 번영을 위한 길을 닦아야 합니다. 이것이 인류를 위한 가장 유용하고 가치 있는 봉사가 될 것입니다.

조리된 음식은 부자연스럽고,
인공 물질은 우리의 특수 세포에 영양분을 제공하지 않습니다. 더욱이, 그것들을 제공하기 위해 드는 비용과 수고는 낭비적인 낭비일 뿐만 아니라, 인간의 기관, 아니 인간 자신의 완전한 파괴를 위한 수단입니다. 생식을 시작한 처음 몇 달 동안 얻은 경험은 모든 사람에게 이 말이 진실임을 분명히 보여줄 것입니다. 이 질문에 대해서는 잠시 생각해 볼 가치가 있습니다.

지난 몇 년 동안 엄청난 양의 정보가 수집되었습니다.
생식으로 얻은 성공에 대해 세계 각지에서 호평을 받았습니다. 이 정보는 전 세계에 수천 명의 확신을 갖고 생식을 먹는 사람들이 흩어져 있고 그들 중 다수가 심각한 질병을 치료했으며 현재 가장 행복한 삶을 살고 있음을 보여줍니다. 이 사람들은 전문가도 아니고 과학자도 아닙니다. 그들은 단지 자신의 통찰력과 판단으로 생식의 원칙을 이해할 수 있고 필요한 결정을 내릴 용기를 가진 교육받고 교양 있는 사람들일 뿐입니다.

불행하게도 나의 출판물이 널리 퍼지는 데는 여러 가지 심각한 어려움이 있었습니다. 분명히, 수백만 권의 책을 전 세계에 무료로 배포하는 것은 한 개인의 힘을 넘어서는 것입니다. 나는 영국과 미국의 몇몇 출판사에 지원서를 제출하여 그들의 나라에서 내 첫 번째 영어 책을 다시 출판하도록 초대했습니다. 그들은 모두 그 책이 흥미롭고 유용하다는 점을 인정했지만, 그 책이 자신들의 출판 범위에 속하지 않는다는 점에 대해 안타까움을 표시했습니다. 이 책의 출판은 다른 모든 "다이어트" 책의 종말을 의미했기 때문에 이것은 매우 이해할 수 있는 일이었습니다.

그들에게 약간의 관심을 기울였습니다. 오늘날의 사람들은 자신의 비참한 이익 너머를 볼 수 없습니다.

저는 전 세계의 모든 사회, 자선 단체, 친절한 후원자, 공공 정신을 지닌 인도주의자들의 친절한 도움을 호소합니다. 나의 출판물을 보급하는 데 그들이 할 수 있는 모든 도움을 베풀도록 해주세요. 그들은 내 책을 20권, 50권, 100권 주문하고 재량에 따라 판매하거나 무료로 배포할 수 있습니다. 모든 책은 생명을 구하고, 심각한 질병을 치료하고, 어린이들에게 행복한 미래의 전망을 열어줄 수 있습니다. 현재로서는 이보다 더 인도주의적 가치가 높은 활동은 없습니다.

15년 전에 내가 그런 책을 읽었더라면, 오늘 내 두 사람은 사랑하는 아이들은 살아있을 것입니다. 반면에 내 마음이 10년 전에 깨달음을 얻지 못했다면 나 자신도 지금 살고 있지 않을 것입니다.
지금 이 순간에도 세상 모든 사람들은 같은 처지에 있으며 우리의 도움이 절실히 필요합니다. 가능한 한 빨리 올바른 영양 원칙을 알려줄 필요가 있습니다.

오늘날 나는 어떤 단체들이 정제된 밀가루, 설탕, 분유 및 보존육을 가난한 사람들에게 분배하기 위해 얼마나 막대한 돈을 소비하는지 내 눈으로 봅니다. 그러한 부자연스럽고 극도로 변질된 식품을 사람들에게 분배함으로써 그들은 자신도 모르게 가장 큰 죄를 짓고 자연의 법칙을 어기는 것입니다. 만약 그들이 그 불행한 사람들의 눈을 뜨게 하고 완전채식 생식을 하는 방법을 가르친다면 가장 경건한 행동을 하게 될 것입니다.

모든 음식 중독자에게 검은색은 흰색이고 흰색은 검은색입니다. 지구는 정지해 있고 태양과 별들은 지구 주위를 돈다고 생각하던 시절이 있었습니다. 근시안적인 사람들은 누구든지 반대되는 믿음을 표현하면 그를 미치광이로 여겼습니다. 왜냐하면 그들 자신의 눈에는 지구가 그 자리에 굳건히 고정되어 있고 태양은 하늘을 가로질러 움직이기 때문입니다.

오늘날에도 정확히 같은 사고방식이 널리 퍼져 있습니다. 사람은 분명히 오이가 자신에게 "해롭다"고 느끼는 반면, 두 번 익힌 흰 빵과 백미는 쉽게 소화되어 위장의 기능을 "조절"합니다. 그러나 그는 실제로 위장이 약해지는 진짜 원인이 바로 빵과 쌀을 사용하기 때문이라는 것을 깨닫지 못합니다. 실제로 오이는 장기적으로 그를 치료할 식품입니다.

오늘날 모든 인류는 사람이 음식을 먹자마자
배가 고플 때 "영양가 있는" 음식을 몇 접시 먹으면 유기체의 일반적인 요구 사항을 충족합니다. 그러나 사람들은 그 사람의 정상 세포가 죽은 인공 물질로부터 영양분을 한 알도 섭취하지 않으며, 배는 가득 차 있음에도 불구하고 여전히 배가 고프다는 사실을 인식하지 못합니다.

오늘날 모든 인류는 건강한 삶을 살기 위해서는 연구실에서 얻은 단백질, 비타민, 미네랄의 영양가에 대한 다양한 과학적 계산을 따라야 한다고 확신합니다.
그들은 대부분의 계산이 사실상 완전히 거짓이고 실제 그림에 대한 해로운 표현이라는 것을 인식하지 못합니다.

오늘날 어떤 사람이 병들면 자기가 가진 것이 전부라고 확신합니다.
자신을 치료하기 위해 해야 할 일은 약물이라는 특별한 독을 찾는 것입니다. 그래서 그는 즉시 그 경이로운 물질을 찾기 시작합니다. 그러나 그는 약물 치료가 요리해서 먹는 이 시대의 마법이며 어떤 독도 유용한 기능을 수행할 수 없다는 사실을 모릅니다. 또한 그는 모든 질병이 두 가지 원인, 즉 자연 영양분 부족으로 인한 정상 세포의 지속적인 기아와 부자연스럽고 조리된 식품 및 기타 독성 물질의 해로운 영향에만 기인한다는 사실도 알지 못합니다. 세 번째 원인은 없습니다. 그러므로 모든 질병에서 영원히 벗어날 수 있는 현명한 방법은 단 하나뿐입니다. 우리는 부자연스러운 식품과 약물을 완전히 삼가고, 자연 영양(생채식)만으로 세포의 필요를 충족시켜야 합니다.

일반적으로 질병을 치료하는 수단으로 여겨지는 약물은 실제로는 그 자체가 질병의 원인입니다. 일반적으로 말하면,

합성 물질이나 개별 영양분에서 치료 효과를 찾는 것은 끔찍하고 비극적인 실수입니다. 그러나 이것이 바로 지난 수세기 동안 인류가 저지른 실수입니다. 이 세상에는 어떤 치료 물질도 존재하지 않습니다. 질병을 일으키는 특별한 요인들만 존재하며, 이를 제거하면 모든 질병이 자동으로 근절됩니다. 그러한 요인은 조리된 음식과 약으로 잘못 명명된 독극물입니다.

오늘날의 인간은 자신의 문명을 매우 자랑스러워하지만 진정한 문명과는 거리가 멀다. 실제 문명은 단순한 기술적 진보가 아니라 개인의 정신과 영혼의 고귀함, 악덕과 중독의 극복, 미신으로부터 인간 지성의 해방으로 측정되어야 합니다. 현대인은 비정상적인 식욕을 충족시키기 위해 순수 자연식품의 80%를 불에 태우고, 인위적으로 질병을 만들어 스스로를 파괴하고 있습니다. 국가의 통치자들은 개인의 이기심과 자존심을 만족시키기 위해 세계 민족들 사이에 증오와 적대감의 씨앗을 뿌리고 서로를 학살합니다.

심지어 과학의 대표자들조차 자비와 인류애에 대한 모든 감정을 무시하고 과학이라는 신성한 이름을 부도덕하게 이용하여 자신의 인색한 이익을 추구하며 그렇게 함으로써 가장 무자비한 방법으로 사람들을 약탈합니다.

무지와 후진성에 대한 가장 눈에 띄는 증거 중 하나
오늘날의 "문명화된" 사람이 암 문제에 접근하는 방법은 다음과 같습니다. 수십 년 동안 그는 특정 특정 화학 물질에서 그러한 심각한 재앙의 원인과 치료법을 찾아 왔으며 여전히 무의미한 탐구를 계속하고 있습니다.

이와 관련하여 나는 4년 전 세계의 많은 권위자들에게 반박할 수 없는 증거를 제시했습니다. 오늘 나는 많은 구체적인 사례를 통해 더욱 자세하고 확대된 형태로 그 증거를 다시 제출합니다. 다양한 보건부와 기타 책임 있는 당국이 왜 그토록 냉담하고 무관심한가요? 왜 사람들은 천연 식품을 계속해서 끔찍하게 파괴하는 걸까요? 왜 그들은

거짓 비타민과 특정 식단에 대한 모순되고 해로운 권장 사항으로 책, 신문 및 저널을 계속 채우고 있습니까?
인간의 양심과 자비는 어디에 있습니까? 소위 문명은 어디에 있습니까?

문명에 관해 계속해서 담론하는 사람들이 다음을 증명하게 하십시오. 그들은 자연의 가장 기본적인 법칙을 이해하고, 인류를 모든 질병에서 해방하고, 삶의 기대치를 두 배로 늘리고, 생활 수준을 세 배 또는 네 배로 높이는 것이 무엇을 의미하는지 이해할 만큼 충분히 문명화되었습니다.

이와 관련하여, 타인의 권리를 가장 극악하게 남용한 불행한 사례는 2년 전 머나먼 로스엔젤레스에서 나타났습니다. 내가 처음으로 영어 책을 읽은 후, 캘리포니아에 사는 H. 불벡 부인은 완전한 생식을 채택했습니다.

아이디어의 인도주의적 측면에 매료된 그녀는 책 30권을 주문하고 친구와 친척들에게 좋은 메시지를 전파하기로 결정합니다. 그러는 동안 John Martin Reinecke라는 사람이 로스앤젤레스의 "Let's Live" 잡지에 생식의 "유용한" 특성에 관한 기사를 쓴다는 사실을 알게 된 그녀는 그에게 편지를 보내고 자신의 치료 방법에 대해 설명합니다. 그리고 그녀와 그녀의 남편이 앓았던 모든 질병에서 회복되었습니다.

내 책을 읽고 전 세계의 많은 환자들이 생식을 채택했고 그 결과 단순한 두통과 위장 장애부터 심혈관 질환과 암에 이르기까지 수많은 심각한 질병이 치료되었습니다. 수년 동안 가장 자격을 갖춘 "전문가"의 조언으로부터 아무런 혜택도 얻지 못했고, 그 중 많은 사람들이 절망적인 사례로 병원에서 퇴원했지만, 몇 달 안에 건강을 회복했으며 이제 활동적인 삶의 모든 축복을 누리십시오.

익힌 음식과 기타 유독한 물질을 버리는 사람은 모든 질병에 면역이 되며, 끊임없는 질병의 저주에서 벗어나 건강하고 활력이 넘치는 녹색 노년을 자신있게 기대할 수 있습니다. 이 책의 다음 부분에서 독자는 다음과 같은 내용을 발견하게 될 것입니다.

자신의 경험을 이야기함으로써 다른 사람들을 돕고 싶어하는 이전 환자들로부터 매일 받는 수많은 편지를 선택했습니다. 불벡 부인이 라이네케 씨에게 편지를 쓰기로 결정한 것은 바로 이러한 정신에서였습니다.

그 신사는 내 책에 대한 내 권리를 무시하고, 글을 복사해 갑니다.
내 책 표지에 나와 있는 여섯 가지 격언을 모두 한마디로 말해 보세요! 1965년 2월과 4월호 "살자"에 삽입
잡지에 "Adventures in Raw Foods"라는 제목의 기사를 실은 다음 그는 추가 정보를 5달러에 판매하겠다고 제안합니다. 그러나 가장 흥미로운 점은 서문에서 잡지 편집자들이 해당 내용이 기사 작성자의 소유임을 확인한다는 사실입니다! 사람들은 "살자"와 같은 출판물을 읽어서는 안됩니다.

인공 비타민과 "다이어트" 제제 광고로 살아남는 잡지.

이제 10년이 넘도록 나는 사회 생활을 포기하고 모든 즐거움을 박탈해 왔습니다. 나는 내 가족과 나 자신의 필요에 대해 극도로 검소했지만, 연구를 수행하고 책을 출판하는 데 한 순간도 주저하지 않고 내 모든 저축을 썼습니다. 그 책의 10,000권은 이미 과학 단체에 무료로 배포했습니다. 그리고 지구 곳곳의 개인들. 나는 온 세상에 행복하고 자연스러운 삶에 이르는 참된 길을 보여주기 위해 이러한 희생을 치렀으며, 그러한 조언을 돈으로 파는 것에 대해 온 마음과 영혼을 다해 항의해 왔습니다.

그러나 오늘 JM Reinecke 씨는 내 생각과 격언을 수익성 있게 활용하여 사람들에게 먹는 방법을 보여 주기 위해 5달러의 수수료를 요구합니다.
천연식품! 실제로 이것은 질문의 가장 혼란스러운 측면입니다.

다음은 Reinecke 씨의 두 기사에서 발췌한 내용입니다.

살자

1965년 2월 :

존 마틴 라이네케(JOHN MARTIN REINECKE)의 생식 식품에 대한 모험

미국 과일 창시자이자 탐험가

현재 기사 시리즈에서 저자는 자신의 의견을 제시합니다.
개인적인 실험과 다양한 기후의 사람들 사이에 거주하고 연구하면서 얻은 많은 경험을 바탕으로 —
생식과 건강에 좋은 과일을 섭취하는 것입니다. — 에드.

생식은 사람이 섭취하는 유일한 영양분이어야 합니다. 조리된 음식을 먹는 것은 완전한 건강을 얻으려면 이 세상에서 제거되어야 하는 부자연스러운 습관입니다. 인간의 영양은 살아 있는 세포로만 구성되어야 합니다. 왜냐하면 조리된 음식은 인간의 모든 질병의 주요 원인이기 때문입니다. 생식을 먹으면 인류는 모든 질병에서 해방되고, 인간의 수명이 140년 이상으로 늘어납니다.

갓 태어난 아이에게 요리된 음식을 익히게 하는 것은 최악의 범죄입니다. 왜냐하면 이때부터 아이의 모든 문제가 시작되기 때문입니다(내 "생식" 초판 표지 참조). 생물학자들은 자연이 우리에게 요리된 상태의 식품을 제공하지 않는 실수를 저질렀음을 증명해야 합니다. (초판, 32쪽) 정상적인 아기는 요리된 음식의 맛을 싫어합니다. 요리된 음식은 요리된 음식 중독자에게만 맛있어 보이는데, 마치 아편이 마약 중독자에게 즐거움을 주는 것처럼 보입니다. (초판, 33쪽) 부엌의 불은 좋은 생식 가치의 90%를 태우고 파괴합니다. (나의 초판 표지).

1965년 4월 :

얼핏 보면 천연 생식물을 먹는 것만으로는 거의 모든 질병에서 벗어날 수 없다는 것이 불가능해 보입니다. 그러나 사실은 "믿을 수 없는 일"이 쉽게 성취된 현실이 된다는 것입니다 (초판, p. 45).

사람들을 격려하는 것이 생물학자와 의사의 의무여야 합니다.
자연적인 것을 먹는 것; 음식을 구성하는 영양 성분을 분리하지 않고 항상 자연적으로 균형 잡힌 비율과 살아 있는 생식 상태로 가능한 한 거의 전체를 섭취해야 합니다. 의사와 생물학자는 분리의 유용성에 대해 절대로 이야기해서는 안 됩니다.

개별 영양성분은 개별적이지만 완전한 생식의 필수불가결함을 강조해야 합니다.

간단한 요약

일반적으로 영양학 전체는 두 가지 주요 사항으로 요약될 수 있으며, 이는 전 인류의 관심사가 됩니다.

1. 인간의 영양은 전적으로 살아있는 원시 세포로 구성되어야 합니다.
살아있는 세포로 구성된 식품만이 인간 유기체의 요구를 충족시키는 데 필요한 모든 특성을 갖추고 있습니다.

2. 자연에는 일반 식물과 선택 식물이 모두 있습니다.
가장 완벽하고 영양가가 높은 식물성 신체는 더 나은 품종의 과일, 녹색 채소, 견과류, 시리얼 및 뿌리입니다.

간단히 말해서, 인간은 날음식만 먹을 때 완전한 건강을 누립니다. 그는 요리된 음식을 먹을 정도로 아프다. 그리고 그는 그러한 식단으로만 연명하다가 죽습니다. (초판, 24쪽)

잡지 편집자의 마무리 메모:

업무의 압박으로 인해 Mr. A씨는 불가능할 것입니다.
Reinecke는 편지에 답장을 보냅니다. 5달러를 받으면 그는 자신이 직접 만든 일일 생식 메뉴 가이드와 미국 및 열대 지방의 요리법을 완전한 지침과 함께 보내드립니다. 이것들은 책 형태가 아닙니다. 보내기... - 에드.

우리는 모든 과일, 야채, 견과류가 거의 동일한 영양적 특성을 지닌 최고 품질의 완벽한 식품이라는 사실을 거듭 강조해 왔습니다. 따라서 생식 영양에 대한 모든 "메뉴 가이드"와 조리법에는 과학적 또는 영양적 가치가 전혀 없습니다. 가장 무지한 사람이라도 자신의 식욕과 미각에 따라 자신만의 식사 프로그램을 고안할 수 있습니다.

매거진 2월호를 받자마자 저는 편집자인 Kay K. Thomas 씨에게 편지를 썼습니다.
그는 앞으로 제 권리를 기꺼이 보호해 주실 것이라고 믿었습니다.

1965년 4월 21일:

Kay K. Thomas 씨, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California

귀하에게,

나는 "Let's Live" 2월호에서 John Martin Reinecke 씨가 쓴 "Adventures in Raw Foods"라는 기사를 읽었는데, 그 기사에서 작가는 내 책 표지의 모토를 한 단어 한 글자 복사했습니다. "생식"을 자신만의 콘텐츠로 표현해왔습니다. 다음 호에는 오해를 바로잡아주시고, 앞으로는 유사한 일이 발생하지 않도록 조치해 주시기 바랍니다.

아르샤비르 테르 호바네시안

안타깝게도 한 달쯤 지나서 저는 A씨를 하얗게 만들기 위해 온갖 노력을 다했다는 다음과 같은 만족스럽지 못한 답변을 받았습니다.
라이네케의 문학적 부정직함:

1965년 5월 12일:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, 테헤란, 페르시아.

귀하에게:

귀하의 4월 21일자 편지와 관련하여 우리는 John Martin 씨에게 편지를 썼습니다. Reinecke는 설명을 요청했고 이것이 그가 우리에게 조언한 것입니다.

'나는 내 기사의 2월 기사를 조사한 결과 Ter Hovannessian 씨의 모토 중 어떤 부분도 단어 하나도 복사하지 않았다는 것을 발견했습니다. 생식에 대한 저의 모든 발언은 25년간의 축적된 경험과 연구를 통해 수집된 저의 생각과 말입니다. 내가 그와 비슷한 진술을 했다면 그것은 순전히 우연일 뿐 고의가 아닙니다.

'나는 아마도 미국에서 가장 완벽한 생식 관련 책 모음집 중 하나를 가지고 있는 것 같은데, 그중에서 그의 작은 책자의 사본을 발견했습니다.

내가 그것을 복사했다면 나는 그에게 공로를 인정했을 것입니다. 나는 약 1년 전에 친구가 그의 소책자를 나에게 준 것을 기억합니다. 그리고 내 친구들에게 소책자를 더 보내달라고 Ter-Hovannessian 씨에게 10달러를 보냈습니다. 약 한 달 전이었습니다. 지금까지 나는 Ter Hovannessian 씨로부터 돈에 대한 소식도 듣지 못했습니다. 만약 그가 나에게 소책자를 보내길 원하지 않는다면 그는 내 돈을 돌려주어야 합니다. 왜냐하면 나는 단지 예의와 25년 전에 내 생명을 구한 생식의 혜택을 널리 퍼뜨리는 선의를 의미하기 때문입니다.'

(서명) John Martin Reinecke "상황과 상황에 따라
귀하의 책 "Raw-Eating" 표지에 있는 모토를 적절하게 사용하지 않았다는 Mr. Reinecke의 진술에 대해 우리는 어떠한 결정도 내리지 않았습니다.
LET'S LIVE Magazine에서 수정되었습니다.

(서명) KAY THOMAS, 편집자 겸 발행인.

이러한 다소 허약한 주장에 대한 답변으로 나는 다음과 같은 편지를 보냈습니다.

1965년 5월 27일:

편집자이자 발행인인 Mr. Kay Thomas. 귀하에게:

4월 21일에 보낸 편지에 대한 귀하의 5월 12일자 답변이 만족스럽지 못하다는 사실을 알려드리게 되어 유감입니다.

나는 Reinecke 씨가 내 생각과 모토를 남용한 것에 대해 귀하의 잡지에 책임을 묻고 만족을 요구할 권리를 보유합니다.

당신은 Reinecke 씨가 행한 공개적인 속임수를 정당화하려고 합니다.
내 생각을 개당 5달러에 계속 팔고 있어요. 나의 캠페인은 주로 그러한 강탈을 목표로 하고 있습니다.

Reinecke씨가 다음 주소로 보냈다고 주장하는 $10.00에 관해
나에게 책을 주문했는데, 그에게서 돈도 편지도 받지 못해서 안타깝습니다.

아테호프

이 서신은 불벡 부인이 친절하게도 나에게 "Let's Live" 잡지의 4월 호를 보내주었을 때 끝났습니다. 거기에는 위에서 볼 수 있듯이 문학적 부정직의 훨씬 더 눈에 띄는 예가 있습니다. 내 글과 Reinecke 씨의 기사 사이의 "유사점"이 우연인지 고의인지 결정하는 것은 독자의 몫입니다.

편집자는 책임을 어깨에서 떨쳐버릴 수 없습니다.
그 사람은 내 책을 잘 알고 있었는데, 그 책은 이미 몇 달 전에 그의 잡지에 실린 적이 있었습니다.
Reinecke는 근거 없는 변명과 중상모략으로 상황을 더욱 악화시킬 뿐입니다.
그가 나에게 보냈다고 주장하는 10달러에 대한 다소 무관한 질문에 대해 나는 공개적으로 은행 이름이나 그가 나에게 돈을 송금한 방법을 알려달라고 요구했지만 이에 대해서는 전혀 아는 바가 없습니다.

특정 다이어트에 대한 모든 권장 사항을 완전히 지워야 합니다.
지구 표면에서 멀리 떨어져 있습니다. 인류는 조리된 음식이 어떤 영양분도 제공하지 않으며 인간은 육식성이 아니라는 점을 분명히 깨달아야 합니다. 이 외에도 각 사람이 원하는 대로, 원하는 형태로 먹도록 하십시오. 이것은 전적으로 개인의 취향의 문제입니다.

우리의 "영양사"는 많은 요리법과 메뉴 목록으로 사람들의 두뇌를 너무 혼란스럽게 만들어서 많은 사람들이 나 역시 "전문가"의 형제단에 속한다고 생각하고 따라서 종종 나에게 소비 프로그램을 요청하기 위해 편지를 보냅니다. 자연 식품. 여기서 나는 그들 모두에게 종합적인 답변을 드리는 기회를 갖고 싶습니다.

이제 더 이상 특별한 다이어트 프로그램이 있어서는 안 됩니다.
누구에게나 추천이나 일정을 알려줍니다. 인간은 개미에서 코끼리에 이르기까지 다른 모든 생명체와 마찬가지로 자신이 원하는 것을 언제든지 식욕이 요구하는 만큼 먹어야 합니다. 그러나 다른 동물들은 일반적으로 쉽게 먹을 수 있는 재료로 만족해야 합니다. 그들에게 제공됩니다; 클로버, 건초를 비교해 보세요.

곡물, 견과류, 야채 및 과일이 포함된 산 덤불, 나무 잎 및 사막 가시.

날 먹는 사람은 하루에 한 번 먹을 수도 있고 하루에 열 번 먹을 수도 있습니다. 그는 먹일지도 모른다 한 종류의 과일이든, 수백 가지의 과일이든. 건강의 관점에서 보면 별 차이가 없습니다. 각각의 생야채 식품을 따로 섭취하면 그 자체로 완전한 영양분을 제공하기 때문입니다. 생식을 먹는 사람은 "과학적" 또는 "식이 요법" 권장 사항 목록이 아니라 식욕과 미각의 요구에 따라야 하며, 이는 항상 자연 식품을 선택할 때 틀림없는 지침이 될 것입니다. 가장 확실하고, 가장 안전하고, 가장 쉬운 방법은 우리가 먹는 음식을 단순히 이빨로 으깨어 자연이 준비하여 우리에게 선사한 그대로 섭취하는 것입니다. 그러나 누구든지 샐러드나 다른 혼합 요리를 준비할 시간과 여유가 있다면 반드시 먹어야 합니다.

그렇지 않으면 시간이 지나면서 인간은 식품의 새로운 퇴화를 향해 몰리게 될 것입니다.

사람들은 더 이상 개별 질병의 원인, 진단, 치료법, 약물, 비타민, 미네랄, 단백질, 수치료법, 전기치료법 및 기타 유사한 주제를 다루는 책을 읽어서는 안 됩니다. 왜냐하면 모든 질병은 하나의 공통된 원인에서 발생하고 하나의 공통된 치료 방법을 갖고 있기 때문입니다. .

많은 채식주의자, 심지어 비채식주의자도
평소보다 과일을 조금 더 많이 먹는 사람들은 스스로를 날것 먹는 사람으로 간주하는 것으로 추정됩니다. 그러나 한 달에 한 끼라도 조리된 음식을 먹는다면 누구도 자신을 생식자라고 생각할 수 없습니다. 그렇게 하면 결코 질병에서 완전히 벗어날 수 없기 때문입니다. 이는 생식을 하는 초기 단계에서 일정 수의 병든 세포가 휴면 상태에 들어가 꽤 오랫동안 그 상태로 존재할 수 있기 때문입니다. 한 달에 한 번 조리된 식사만으로도 소생하고 다시 번식할 수 있는 기회를 얻을 수 있습니다. 생음식을 먹는 사람은 조리된 음식을 한 입 먹자마자 병든 세포에 신선한 영양분을 공급하고 새로운 생명을 불어넣어 줍니다. 그러므로 누구든지 질병의 재앙에서 완전히 벗어날 수 없다면,

가끔 범법을 저지르는 것에서 원인을 찾으려 하지 말고 다른 방면에서 찾으십시오. 이러한 기본값에는 전혀 정당성이 없습니다.

완전한 생식을 반대하는 가장 근거 없는 주장 중 하나는 때때로 특정 북부 국가, 특히 영국에서 나에게 다가온 것은 기후 조건의 차이입니다. 인간이 한 줌의 생곡물을 찾을 수 있는 한, 어느 나라에서나 천연 영양분이 부족하다는 것은 의심의 여지가 없습니다. 게다가 조리된 음식은 인간 유기체에 최소한의 영양분도 제공하지 않는다는 사실을 고려할 때, 사람들이 자양분을 공급하고 생명을 유지하려면 세계 모든 지역에 식량이 충분해야 합니다. 우리 식단에서 조리된 식사를 제거함으로써 우리는 영양의 영양적 가치를 손상시키지 않습니다. 오히려 우리는 유독하고 유해한 물질로부터 자유로워집니다. 이러한 진리의 온전한 의미는 수년 동안 생식의 유익을 누려본 사람만이 이해할 수 있습니다. 생물학자들이 조리된 음식을 영양분으로 표현하려고 하는 모든 "과학적" 가정은 근거 없는 추측이자 헛된 망상입니다.

문제가 있는 한, 지금 이 순간에도 특정 국가가 있습니다. 사람들이 식량의 "부족"으로 고통받고 끊임없이 기아의 위협을 받고 있는 곳에서, 오랫동안 기다려온 세상에 풍요를 가져오는 기적을 성취하기 위해서는 공식적인 선언만 하면 되는 곳입니다. 불행하게도, 요리가 천연 식품의 품질을 저하시키고 이를 유해한 물질로 전환시킨다는 이 간단하고 단순한 선언은 어디에도 나타나지 않습니다. 이미 1963년에 제가 이 논란의 여지 없는 진실을 모든 주요 권위자와 과학계의 관심을 끌었음에도 불구하고 말입니다. 세계. 이는 오늘날 인류가 무지, 편견, 미신, 혐오스러운 중독에 얼마나 깊이 빠져 있는지를 보여주는 놀라운 표시입니다. 지금까지 말하고 쓰여진 모든 것에도 불구하고 여전히 요리가 부자연스럽고 해로운 작업이라는 사실을 인정하지 않는 사람들에게 문명이나 진보 같은 단어를 적용하면 공허하게 들립니다.

그들은 생물학자들의 지식이 눈부시게 발전했다고 말합니다. 내가 보기에는 그들이 더 발전할수록 그들은 자신이 아무것도 모른다는 사실을 더욱 깨닫게 될 것입니다. 그리고 그들이 자연의 참된 지혜에 반하여 자신들의 지식이 얄팍한 것에 불과하다는 것을 자유롭게 인정하는 단계에 도달할 때, 그들이 정말로 무엇인가를 배웠다는 것이 실제로 인정될 수 있습니다.

우리가 140~150세까지 살았던 존경받는 족장들을 만나는 것은 "현대 지식과 학식에 푹 빠져 있는" 생물학자들 가운데서가 아닙니다. 우리는 배움의 중심지에서 꽤 떨어진 곳, 자연의 품속에서 그러한 사람들을 만납니다. 그곳에서는 그들은 약물과 과도하게 변질된 식품으로 인한 피해로부터 부분적으로 면역되어 있습니다. 현재 그들의 음식이 겪고 있는 부분적인 변질만 없다면 그들의 삶은 얼마나 더 길고 건강해질 것인가? 나에게 현재 의학의 거의 모든 개념에 도전할 수 있는 권리와 용기를 주는 것은 100% 생식이 모든 질병을 급격하고 동시에 즉각적으로 종식시킨다는 사실입니다. 시험해 보라. 그러면 확신을 갖게 될 것이다.

어떤 기발한 구실이나 기타 이유로 병자나 허약자에게 잃어버린 건강을 회복하는 유일한 효과적인 수단인 천연 영양분인 신선한 야채와 과일을 섭취하는 것을 금지하는 모든 사람을 살인자와 범죄자로 간주하는 것은 결코 과장이 아닙니다. .
그들의 통탄할 만한 무지 때문에, 그 "학식 있는 과학자들"은 아틸라나 히틀러가 행한 것보다 더 큰 학살을 자행하고 있습니다. 그들의 어리석은 권고에 따라 그들은 어떤 안도감이나 휴식도 없이 날마다 수백만 명의 사람들을 죽입니다. 비슷한 무의식적 범죄자 중에는 의약품, 음료, 담배, 정제 바닥재, 빵, 고기, 과자, 설탕, 차, 커피 및 이와 같은 기타 유해한 제품의 제조 및 유통업체가 모두 포함됩니다. 이러한 부자연스럽고 변질된 물질을 생산하는 모든 공장은 원자폭탄보다 인류에게 더 큰 해를 끼칩니다.

나는 모든 인도주의자들에게 말로나 출판물을 통해 이러한 진리를 전파할 수 있도록 최선을 다해 줄 것을 호소합니다.

질병이 치료된 날음식을 먹는 사람들은 그들의 회복에 관한 세부 사항을 언론과 모든 책임 당국에 공개할 특별한 의무가 있습니다.

마지막으로, 그러한 진술의 요약을 신문 칼럼에 게재하고 당국이 무기력하게 활동하지 않는 이유를 알도록 요구하는 것은 언론인의 의무입니다.

3부

RAWEATING의 성과

많은 독자들이 나에게 생식을 통해 얻은 성공에 대해 묻는 편지를 씁니다. 그들의 호기심을 만족시키기 위해 나는 그들에게 관련 정보를 제공하게 되어 기쁘게 생각합니다.

나의 아르메니아어 첫 권이 출판된 지 1년 후 1960년에 나는 페르시아어로 짧은 책을 출판했고 그 중 4,000권을 다양한 기관, 당국, 언론에 무료로 배포했습니다. 테헤란의 신문과 정기 간행물은 이 책에 대해 호평을 받았고, 그 중 다수는 이와 관련하여 장문의 평론을 썼습니다.

이 책은 법원에서 상당한 주목을 받았습니다. 그만큼 샴스 팔레비(Shams Pahlavi) 공주의 남편인 현 문화부 장관 메흐다드 팔보드 (Mehrdad Pahlbod)는 나를 자신의 관저로 초대했고, 샤(모하마드 레자 팔라비 왕)의 관심을 받아 내 책이 좋은 평가를 받았다고 말했습니다. 주제에 대한 문의입니다. 이후에 Pahlbod 씨와 6~7차례 상담을 받았다는 사실을 기록하게 되어 기쁩니다. 붉은사자태양협회 사무총장 압바스 나피시(Abbas Naficy) 박사와 카제누리 산부인과 병원 원장 아불가셈 나피시(AbulGhasem Naficy) 박사는

그리고 몇몇 다른 주요 전문가들이 내 견해를 칭찬하고 협력을 약속했습니다.

한 고아원에서는 여러 명의 아이들을 생식으로 양육하라는 지시가 내려졌습니다. 또한, 한 어린이 병원의 환자 치료와 한 보육원의 영양 체계 개혁에 생식 원칙을 채택하기로 했습니다. 불행하게도 실제 실습에서는 다양한 장애물에 부딪혔습니다.

나는 곧 편견을 갖고 있는 의사들과 관료들로 이루어진 대규모 군대를 마주하게 되었고, 그들에게 새로운 사상을 불어넣어야 했습니다. 이는 결코 쉬운 일이 아니었습니다. 모든 일이 너무 늦어져서 나는 지쳐서 깊은 후회를 하며 그 시도를 포기했습니다.

이 실패는 더욱 통탄스러웠다. 왜냐하면 나는 부자연스러운 영양의 결과로 보육원의 유아들이 허약하고 병약한 상태로 남아 있는 반면, 병원에서는 인공 비타민, 독성 약물 및 동물성 단백질에 의존하여 건강을 유지하는 모습을 가까이서 관찰했기 때문이다. 모유와 천연 영양분이 부족하여 마른 우유와 흰 빵을 주식으로 삼던 연약하고 마른 아이들을 죽음의 손아귀에서 구출해 주십시오. 덧붙일 필요도 없이, 자연적이고 흠 없는 영양의 필요성에 대해서는 전혀 생각하지 않았습니다.

그러나 그러한 접촉과 여러 의학 회의에 참석함으로써 나에게 중요한 교훈을 많이 가르쳐 주었습니다. 무엇보다 내가 제시하는 관점은 가장 기본적이고 단순한 자연법칙임에도 불구하고, 높은 학력과 판단의 자유, 정신의 독립성을 갖춘 사람들만이 이를 소화하고 동화할 수 있다는 사실을 깨달았다. 평범한 지성을 가진 사람은 일반인이 오늘날의 의학 전체에 혁명을 일으키고 과학계에 현재 존재하는 식이요법 개념을 반박할 수 있는 가능성을 상상할 수 없습니다.

그래서 나는 영어로 된 간결한 책을 출판하기로 결정했습니다.
그것을 최고 과학계와 정치계의 관심에 제출하십시오.
나는 매우 큰 어려움을 극복하고 하루에 16시간씩 일하여 책을 썼고, 그 후에 그것을 영어로 번역하여 출판하게 되었습니다.

1963년. 그런 다음 나는 다양한 참고 서적에서 3,000개의 주소를 추출하여 세계의 모든 통치자, 대학, 과학 센터, 국제 조직, 주요 신문 및 정기 잡지에 약 4,000개의 무료 사본을 보냈습니다. 나는 실제로 대부분의 책에 서명하고 각 책에 첨부 편지를 첨부했습니다. 나는 이것이 내 생각을 전 세계에 전파하는 가장 빠르고 적절한 방법이라고 생각했습니다.

결과는 나의 가장 낙관적인 기대를 뛰어넘었습니다. 그 후 몇 달 동안 내가 받은 수천 통의 편지와 신문을 통해 나는 세계의 모든 주요 인사와 권위자들이 내 책을 관심을 가지고 읽고 있다는 사실을 의심할 여지 없이 확신하게 되었으며, 그들 중 많은 사람들은 주저 없이 내 생각의 진실성을 확증해 주었습니다.

최근 몇 년 동안 나는 사회 활동을 포기했을 뿐만 아니라, 밤낮으로 책에만 전념하기 위해 개인 사업도 완전히 포기했습니다. 그런데 이상하게도 내가 부를 축적하고 먹고 마시고 놀면서 시간을 보내는 대신 특정 책을 출판하는 데 저축한 돈을 모두 썼다고 해서 내가 정신을 잃었다고 생각하는 사람들이 있습니다. , 모든 사람에게 무료로 배포합니다.

그러나 내 생각에는 이웃에 대한 비이기적인 봉사에서 얻는 만족보다 더 큰 삶의 즐거움은 없습니다. 사람들은 궁전 같은 건물을 짓고 그 광경에 기뻐합니다. 이제 세계 각지에서 날마다 받는 수많은 축하와 감사, 감사의 편지 하나하나가 나에게는 건물의 가치를 다하고 있습니다. 그리고 내 충고로 심각한 질병을 치료하고 나를 자신의 구세주로 여기는 사람이 보낸 편지라면 내 행복에는 끝도 없고 한계도 없습니다. 아무런 대가도 없이 이루어졌습니다.

소위 예상치 못한 죽음으로 인해 곳곳에서 사람들이 죽어가는 것을 볼 때 내 영혼은 밤낮으로 괴로워합니다. 나는 그 사람들이 죽지 않는다는 것을 분명히 인식합니다. 그들은 부자연스럽고 인위적인 접시 한 가득을 위해 어리석게도 스스로 목숨을 끊습니다.

음식. 겁에 질린 어머니가 순진한 아이에게서 가장 귀한 과일을 빼앗고 그 대신 치명적인 빵과 우유와 고기를 아이의 손에 밀어넣는 모습을 보면 가슴이 뭉클해집니다.

나의 첫 번째 영어 책에서 나는 거의 모든 내용을 간략하게 다루었습니다. 관련 문제. 이 책에서 나는 이전 진술 중 일부를 확대하고 몇 가지 중요한 질문에 대해 좀 더 길게 이야기하여 주제를 일반 대중이 더 쉽게 이해할 수 있도록 했습니다. 그러나 책의 결론을 내리기 전에 나는 나의 첫 번째 영어 책과 다른 출판물에 대한 반응을 독자들에게 알리고 싶습니다.

세계의 통치자와 기타 주요 권위자들에게 보낸 나의 편지 사본

"Raw-Eating"이라는 제목의 내 책을 무료로 받아 저를 존경해 주세요. 나는 당신이 책을 읽는 데 귀중한 시간을 할애할 수 있기를 진심으로 바랍니다.

조리된 음식을 정상적인 인간 영양으로 간주함으로써 인류 전체는 맹목적으로 멸망에 이르는 치명적인 길을 택했습니다.

책에 설명된 아이디어와 제안의 채택
당신의 국가 복지에 가장 큰 이익이 될 것입니다.

받은 답변에서 몇 가지 사본과 발췌문:

페르시아 총리 아미르 압바스 호베이다(Amir Abbas Hoveyda) 각하의 편지:

테헤란, 1965년 10월 18일

AT 호바네시안 씨,

"나는 당신이 보낸 편지와 함께 보낸 책을 받았습니다.
최근까지 일에 대한 과도한 압박감으로 책을 읽을 여유를 갖지 못한 것이 안타깝지만, 선물해 주셔서 정말 감사드립니다."

(서명) AMIR ABBAS HOVEYDA 총리.

***

1964년 6월 29일 미국 대사관.

친애하는 Mr. Aterhov:

1964년 3월 28일 존슨 대통령에게 보낸 귀하의 편지와 귀하의 책 'RAW-EATING'의 동봉된 사본이 백악관에 접수되었습니다.

대사관은 대통령의 뜻을 여러분에게 전달하라는 지시를 받았습니다.
그에게 당신의 책을 볼 수 있는 기회를 제공한 당신의 배려에 감사드립니다.

월터 G. 램지,

테헤란 대사 보좌관.

***

윈저 성, 1964년 4월 27일

친애하는 Mr. Aterhov,

나는 여왕으로부터 당신이 여왕에게 보낸 편지에 감사하라는 명령을 받았습니다.
프린스 오브 웨일스, 그리고 당신이 쓴 책의 사본을 위해.

폐하께서 이 책을 아들에게 보내주셔서 정말 고맙다고 생각하셨고, 저는 여왕님께 진심으로 감사의 말씀을 전하고 싶습니다.

메리 모리슨(MARY MORRISON), 윈저 성, Lady-in-Waiting, 영국.

***

파리, 29 AVR. 1964년

당신,

르 제너럴 드골 a bien regu la platette que vous lui avez
목표 수취인.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous
remercier de l'intention qui a inspiration cet anvoi.

(서명) 비서 특정인.

***

모스크바, 1964년 6월 21일.

친애하는 Mr. Aterhov,

귀하의 도서 'RAW FOOD'를 수령하게 되어 감사드립니다.
IS THE PRINCIPLE OF NUTRITION'을 관심있게 읽어보고 있습니다.

S. KURASHOV, 공중 보건부 장관, ussr.

***

프놈펜, 1965년 1월 9일

당신,

Je vous remercie Sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l' auteur et vous felicite pour les recherches et les experience que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes 격려 je vous prie d'agreer, Monsieur,
나는 최고의 고려를 보장합니다.

노로돔 시하누크 우파유바리치,

셰프 드 에타 뒤 캄보지(Chef de l' Etat du Cambodge).

***

프놈펜, 11"' 1964년 8월.

친애하는 Mr. Aterhov,

나는 큰 기쁨으로 다음과 같은 제목의 훌륭한 책을 받았습니다.
'생식'. 책 이름을 보니 내용에 대한 깊은 호기심이 생깁니다.

책을 다 읽고 나니 당신이 책에 쓴 모든 진실을 확신하게 되었어요...

그 책은 나에게 너무나 소중하다. 여러분께 잊지 못할 기념품으로 간직하겠습니다.

이제 이 책이 우리 민족에게 가장 큰 유익이 되도록 캄보디아어로 번역할 수 있도록 허락해 주시기 바랍니다. 여러분의 새로운 과학의 발견이 인류 전체의 생존에 새로운 전환을 가져오길 바랍니다.

추온 나트 조타나노,

캄보디아 승려들의 최고 수장.

***

프놈펜, 1964년 7월 25일.

당신,

고소인은 votre manuel `RAW-EATING' que vous를 접수했습니다.
avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

노로돔 칸톨,

Conseil des Ministres의 Le President, Royaume du Cambodge.

***

백악관, 1964년 6월 1일.

친애하는 Mr. Aterhov,

당신의 최근 책을 나에게 보내주셔서 감사합니다. 내가 찾고 있어요

앞으로 몇 시간 동안 자유시간을 갖고 그 책을 읽을 기회가 있을 것입니다.
세부 사항.

RICHARD W. REUTER, 미국 Food For Peace 회장 특별 보좌관 겸 이사

***

1964년 5월 13일 룩셈부르크.

귀하에게,

대공비와 룩셈부르크 대공 세존께서는 1964년 3월 23일자 귀하의 저서 '생식'을 보내주신 친절한 편지를 받았음을 나에게 확인시켜 달라고 요청하셨습니다.

전하께서는 이러한 친절한 관심에 깊은 감동을 받으셨고 당신에게 보내달라고 부탁하셨습니다. 진심으로 감사드립니다. 그들은 큰 관심을 가지고 당신의 책을 읽을 것입니다.

제르맹 프란츠 소령, 보좌관.

***

대만, 1964년 8월 18일.

친애하는 호바네시안 씨,

나는 5월 12일자 귀하의 편지를 흥미롭게 읽었습니다.
'Raw- Eating'에 관한 동봉된 볼륨입니다. 이는 인류 전체를 위해 주신 매우 시사적인 권고이며, 우리 자신과 다음 세대의 건강을 염려하는 사람들이 주의 깊게 읽어 볼 가치가 있다고 생각합니다. 이 책을 보내주신 사려 깊은 마음에 진심으로 감사드립니다.

진청(陳泉) 중화민국 총리.

***

테헤란, 1964년 10월 18일.

셰르 무슈,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est verifyee laception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' Amabilite d'envoyer au 대통령 Tito.

사무국 사무총장님, 티토 대통령님께 진심으로 감사의 말씀을 전합니다.

블라디미르 밀로바노비치(VLADIMIR MILOVANOVIC), 평의원.

***

트랜스포트 하우스, 런던, 1964년 4월 29일.

친애하는 호바네시안 씨,

저에게 당신의 책 'RAW-EATING'을 무료로 보내주신 것은 매우 친절했습니다. 나는 당신이 제안한 식사 원칙을 먼저 연구할 기회를 가지겠습니다.

AL WILLIAMS 사무총장,

노동당

***

워싱턴, 1964년 5월 15일.

친애하는 Mr. Aterhov,

최근에 받은 당신의 책 '생식'을 주셔서 감사합니다. 그 내용은 이미 기재되어 있으며, 보내주신 사려 깊음에 감사드립니다.

존 M. 베일리(JOHN M. BAILEY), 전국민주위원회 위원장.

***

1964년 2월 26일 베른.

선생님,

우리는 다음 제목의 소책자를 받았음을 확인하며 감사의 말씀을 전하고 싶습니다.

생식(일반 조사). 모든 사람은 자신의 신체의 필수적인 원료를 인식해야 합니다.'라는 문구를 우리는 흥미롭게 읽었습니다.
우리의 칭찬으로,

스위스 연방 공공 보건 서비스,

RUFFI 식품 통제 책임자입니다.

***

포르토프랭스, 1964년 7월 16일.

친애하는 Mr. Aterhov,

'Raw-Eating'이라는 책을 내주셔서 진심으로 감사드립니다. 이 책은 우리나라 전체에 도움이 될 문제를 다루었기 때문에 처음부터 끝까지 읽어야 합니다.

책에서 추천해주신 내용이 꼭 충족되길 바랍니다.
모두의 요구 사항이며 올해 베스트 셀러가 될 것입니다.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEUX, 장관

상태,

리퍼블릭 다하이(Republique d'Haiii).

***

1964년 6월 4일 베를린.

친애하는 Mr. Aterhov,

독일민주공화국 대통령 월터 울브리히트(Walter Ulbricht)는 여러분이 자신에게 보낸 소책자에 대해 진심으로 감사를 표합니다.

평소와 같이 귀하의 진술은 세부적으로 비판을 받을 수 있습니다. 무엇보다도 의사, 영양학자 등 전문가의 관심이 중요합니다. 그럼에도 불구하고 우리는 건전한 영양 시스템을 마련하기 위해 모든 노력을 기울여야 한다는 귀하의 의견에 전적으로 동의합니다.

독일민주공화국 정부, 특히 보건부는 이 문제에 큰 관심을 기울이고 있습니다. 건강한 생활 방식을 만들기 위해 최근 이곳에서 위원회가 구성되었습니다. 그 목적 중 하나는 올바른 영양 원칙의 대중화입니다.

HUTH, 국무총리 수석보좌관.

***

라 하바나, 1964년 24일.

추정 의사:

Acuso recibo de su amableevio del libro ` Raw-Eating', gentileza que aprecio muy Sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

JOSE R. MACHADO 'VENTURA, 쿠바 MINISTRO-DE SALUD PUBLICA 박사.

***

라파스(볼리비아), 1964년 7월 10일.

'생식'에 관한 귀하의 도서를 무료로 제공해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 나는 아직 그것을 끝까지 읽지 않았고 특정 장만 읽었습니다. 당신이 표현한 아이디어는 논란의 여지가 있지만 자극적입니다. 나는 아직 그 책에 대해 논평할 수는 없지만, 당신의 책이 받아들여지고 그것이 나에게 불러일으킨 관심에 대해 알려드리고 싶습니다.

GUILLERMO JAUREGUI G. 공중 보건부 장관.

***

베오그라드, 1964년 4월 20일.

적절한 영양 문제에 관심을 갖고 있는 사람들에게 확실히 큰 관심을 불러일으킬 'RAW-EATING'이라는 제목의 책을 무료로 보내주신 데 대해 감사드립니다.

모마 마르코비치 , 연방 보건 및 사회 정책 장관.

***

격려와 감사의 편지도 받았습니다
다음 인물 중에서:

네덜란드의 여왕; 덴마크 왕; 왕
스웨덴; 벨기에 왕; 안토니오 세그니(이탈리아 공화국 대통령); 오스트리아 대통령 아돌프 샤프(Adolf Scharf); 프란시코 오를치(Fransico Orllch) 코스타리카 대통령; S. Radhakrishnan, 인도 대통령; 드 라일(de Lisle) 호주 총독; Urho Kekkonen, 핀란드 대통령; 아일랜드 대통령 Eamon de Valera; P. Van de Calseyde, MD
덴마크 코펜하겐 세계보건기구 이사; Miss la Marsh, 캐나다 국민 보건 복지부 장관; CH.
이스라엘 내무부 장관 샤피라; Alfonso Ponce Archila, 과테말라 보건부 장관; Abbebe Retta, 에티오피아 공중 보건부 장관; 사이토 유이치 후생성 최고
연락관

복지, 도쿄; Shri Mohanlal Vyas, 인도 구자라트 보건 노동부 장관; MacEntee, 아일랜드 보건부 장관; 마르가 AM
Klompe, 네덜란드 보건부 장관; 조르지오 보그 올리비에(Giorgio Borg Olivier), 몰타 총리; Gudrun Sanz와 Elsie Waerndt, 스웨덴 노벨 재단; J. Grimond, 런던 자유당 당수; 피에르 베르너(Pierre Werner), 룩셈부르크 총리; Sean F Lemass, 아일랜드 총리; 로버트 G. 멘지스(호주 총리); Mehdi Nawaz Jung, 인도 구자라트 주지사; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, 인도 마드라스 주지사; SK Patil, 인도 식품농업부 장관; PC Sen, 인도 서벵골 주 총리; 실론 총독 William Gopallawa; 레스터 피어슨(캐나다 총리); Sampurnanand, 인도 라자스탄 주지사; Shri Partap Singh Kairon, 인도 펀자브 주 총리; 로버트 프레이저(런던 독립 텔레비전국):

Sarnoff, 뉴욕 국립 방송사 사장 등
에

많은 나라에 편지가 보내졌지만, 아시다시피 메일 중 일부는 거짓되고 위험하며 반자유 정책으로 인해 기아와 빈곤, 기타 문제가 더 많은 약한 국가의 정치인에게 전송되었으므로 그들이 길을 바꾸면 국민을 도우면 부유하고 평화로운 선진국이 될 수 있습니다. 완전채식 생식은 그들이 자신의 방식을 바꾸면 핵심이 됩니다.

영국 완전채식협회 공식 기관지(1964년 9월)에는 다음과 같은 공지가 게재되었습니다. "부 자연스러운 영양 섭취로 인해 10세 아들과 14세 딸이 비극적으로 잃은 사건, Arshavir Ter Hovannessian이 다이어트에 대해 심도 깊은 연구를 하도록 만들었습니다. 그 결과가 테헤란으로부터 받은 소책자(7/2d)인 'RAW-EATING'에 나와 있습니다.

설득력 있는 방법으로 그는 우리가 갖고 있는 거의 모든 선입견을 파괴합니다. 다이어트에 관해서는 채식주의자라도 조리된 음식을 먹으면 다소 동요될 수 있습니다.

합성 비타민에 대해서는 말도 안되는 일이 없으며 아마도 생식에 대한 그의 솔직한 고수를 통해 그는 비타민 B12와 기타 '필수' 비타민의 부패를 피할 수 있는 방법을 보여 주었을 것입니다.

우리는 그의 주장을 입증할 수 없지만 여섯 살 된 그의 딸의 경우는 다음과 같습니다. 일생 동안 조리된 음식이나 변질된 음식을 단 한 입도 먹어본 적이 없는 아나히트는 그가 발전시킨 식단의 효능을 보여주는 놀라운 증거이며, 여기에 인용합니다..."

그런 다음 책 끝에 있는 부록 전체를 인쇄합니다. 책과 Anahit의 사진도 있습니다.

***

윔슬로, 1964년 4월 20일:

생먹방'을 보내주신 친절에 진심으로 감사드립니다. 나는 그 아이디어가 기본적으로 타당하다고 확신하며 우리는 생식의 엄청난 치료 효과를 알고 있습니다.

사랑스러운 딸 아나히트의 사진을 보내주고 싶으시다면 (뒷표지에 나와 있듯이) 올해 말에 당신 책의 부록과 함께 THE BRITISH VEGETARIAN 에 이 책을 출판하게 되어 기쁘게 생각합니다.

GEOFFREY L. RUDD, 채식주의자 협회 비서 겸 편집자

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

말라가, 1965년 5월 28일.

친구에게,

'Raw-Eating'에 관한 귀하의 훌륭한 책을 즉시 12부 보내주십시오. 청구 즉시 재판매 가격으로 송금해 드립니다. 우리는 이번 가을에 잉글랜드와 웨일스로 순회 강연을 할 예정이며, 그곳에서 이 책을 활용하여 좋은 결과를 얻을 수 있기를 바랍니다.

H. JAY DINSHAH, 미국 비건 채식 협회 회장, H.Jay Dinshah, Pres. 말라가, 뉴저지 주, 미국

***

Bircher-Benner 박사의 아들인 Ralph Bircher 박사는 다음과 같은 내용을 삽입했습니다. DER WENDEPUNKT의 6페이지 주요 기사
취리히의 Bircher-Benner 클리닉(1964년 5월), "Alles-oder-nichts-Lehren Fiber Ernahrung"(All or Nothing-Doctrine of Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung)이라는 제목으로
영양)은 대략 다음과 같이 요약될 수 있습니다.

"세계의 서로 다른 두 곳에서 완전히 반대되는 두 곳이 있습니다. 영양론을 발표했습니다. 캘리포니아에서는 Wirnitz라는 실험자가 48가지 화학 물질을 혼합하여 거의 맛이 없는 영양 분말을 만들어냈습니다. 이 인공 '음식'으로 그는 18명의 죄수를 대상으로 실험을 수행하고 결과를 기다리지 않고 너무 성급하게 언론인에게 전망을 쉽게 공개합니다." 소위 과학자라고 불리는 그 사람의 어리석음에 대해 조금 더 말한 후 평론가는 계속합니다. ; 반면에 우리의 리뷰 테이블에는 '전부 아니면 전무' 관점을 나타내는 영양에 대한 완전히 반대되는 가르침을 담고 있는 작은 책인 Aterhov/Raw-Eating이 있습니다. 이 출판물에는 탄탄한 추론이 부여되어 있습니다. 영어가 훌륭하며 아르메니아어 두 권의 방대한 요약본입니다.

그 안에서 우리는 아리아나(Aryana)의 오래된 고급 문화의 아들이 존재한다는 것을 인식합니다. 적지 않은 자신감으로... 그는 순수한 식물성 영양이 인간을 위한 가장 자연스럽고 유일하게 올바른 음식이라고 주장하며, 타협을 추구하는 우리 시대에 그는 신선하고 완전히 초인적인 절대성을 가지고 이를 수행합니다. 그 작은 책을 독일어로 번역하는 데 비용을 지불할 것입니다."

작가는 내 생각의 핵심을 하나씩 요약한 후 나에게 유리한 몇 가지 과학적 사실을 언급합니다.

"이미 40년 전에 Walter Sommer는 왜 Bircher-Benner가 날 음식이 인간을 위한 유일한 영양분이라고 선언하는 데까지 자신의 인식을 가지지 않았는지 궁금해했습니다. 최근 조사에 따르면 Aterhov에게 유리한 점은 다음과 같습니다(Reader's Digest, 1월, 1964)

인간은 실제로 백만년 반 동안 (거의 순수한) 생채소 영양분을 섭취하며 살아왔고, 이로써 인간은 최고의 자연적 발달을 달성했다고 추측할 수 있습니다. Aterhov에 유리한 것은 오늘날 영양소와 비타민 사이의 균형 부족, '자극된 배고픔', '건강이 좋지 않은 잠복기 (Dammerungszone)', 전염병에서 '지형'의 역할, 신선한 야채 영양 중 신진대사의 뛰어난 경제성, 특히 생식에서 식물성 단백질의 생물학적 우월성, 절대로 뒤엎어서는 안 되는 영양분의 완전성, 그리고 전 세계적인 식량 부족에도 불구하고 그러한 영양의 전망. ”

평론가에 따르면 남자들은 그 두 극단 사이에서 파도를 친다. 그의 의견으로는 아마도 "절대로 중간에 쉬지 않는 것"이 옳을 것입니다. 그리고 그는 독자들에게 Wirnitz보다 Aterhov에 훨씬 더 가까이 서라고 조언합니다.

***

애싱던, 로치포드, 1964년 2월 28일.

귀하에게,

'생식'이라는 책을 봐주셔서 감사합니다. 우리 목록을 알고 있다면 출판물을 보면 우리가 귀하의 기본 전제에 진심으로 동의한다는 것을 알게 될 것입니다. 우리는 귀하의 관점에 전적으로 공감하며, 이 회사의 활동에 비추어 필연적으로 귀하의 조사 결과에 동의합니다.

어린이를 위한 음식이라는 주제에 대한 귀하의 접근 방식이 마음에 듭니다. 그것은 매우 정말 좋아요. 어린 아이가 생과일에 대한 본연의 맛을 의도적으로 요리된 음식으로 전환해야 한다는 것은 사실입니다. 그리고 우리는 귀하의 주제에 대한 귀하의 포괄적인 치료에 감탄합니다. 왜냐하면 귀하는 건강한 삶의 관점에서나 질병의 극복 및/또는 예방의 관점에서든 53페이지의 공간 내에서 확실히 모든 유리한 주장을 다루었기 때문입니다. 을 고려하여

의학적, 경제적 영향은 물론 전 세계의 윤리적 결과에도 영향을 미칩니다.

...안타깝게도 인류에 대한 은인이 될 자들은 '기득권'을 통해 일하지 않는 한 환호와 기타 (물질적) 보상을 받지 못합니다. 그렇지 않으면 결과가 실제로 해를 끼치지 않았음에도 불구하고 시간이 지나면 공백만 그리는 과학자들이 '연구'를 위해 기부한 수십만 파운드 중 10분의 1이라도 할 수 없겠습니까?

CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, England.

***

1964년 4월 23일 멕시코, DF.

호바네시안 씨께:

우리는 귀하의 도서 RAW-EATING'을 방금 받았습니다.
잠깐, 나는 그것이 매우 흥미롭고 인류가 행한 터무니없는 수정 없이 자연을 따르는 것이 무엇보다도 최선이라는 것을 사람들에게 확신시키려고 정말 훌륭한 일을 하고 있다는 것을 깨달았습니다.

잉. 칼크스 프리에토 로사노. 총책임자. 인터 - 미국 ASSN. 위생 공학부, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

프렌즈 하우스, 1964년 4월 13일.

생식에 관한 귀하의 책'이 친구봉사협의회에 들어와서 관심을 갖고 읽어보았습니다. 나는 그것을 다른 사람들에게 유용할 수 있기를 바라는 친구 도서관 채식 협회에 보낼 것입니다.

귀하의 글을 작성하고 원시 자연 식품을 사용하여 이러한 간단한 방식으로 생활하면서 귀하가 해온 훌륭한 작업에 감사드립니다. 나에게는 이것이 세계 식량 공급과 지구상의 평화에 대한 희망의 표시인 것 같습니다. 난 그것을 믿는다

우리는 영적인 빛에 더욱 민감해져야 합니다. 현재 저는 '비건(채식주의자, 계란, 우유, 꿀 등을 먹지 않는 채식주의자)'이기 때문에 여러분의 제안을 소중히 여기며, 이를 올바른 생활 방식으로 봐주시는 분들이 많아져서 감사합니다. 현재 채식주의와 평화를 사랑하는 다양한 사회, 인도주의자들이 있으며 이들은 세계 통합을 위해 도움을 주어야 합니다.

QUEENIE DAWE, 프렌즈 하우스, Euston Rd. 런던, NWI

***

이스라엘, 1965년 1월 22일.

귀하에게,

'Raw-Eating'이라는 책을 읽은 후, 우리는 영어로 된 다른 책들도 읽고 싶습니다... 사람들이 몸에 들이는 쓰레기 없이 더 건강하고 행복해질 수 있다는 것을 생각하고 이해한다면! 당신은 우리 시대의 선지자입니다.

M. NEZAH, 자연요법 박사, Pres. 이스라엘 자연요법 assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, 이스라엘.

***

귀하에게:

나는 당신의 책 Raw-Eating'을 읽었고 그것을 매우 좋아합니다. 음식은 자연이 생산하는 대로 먹어야 하기 때문에 모든 면에서 매우 흥미롭습니다.

당신의 근본적인 요점은 내가 오래 전에 내 책과 글에서 주장한 것과 동일합니다. 당신이 아이디어를 받아들인다면 나는 그것을 스페인어로 번역하고 싶습니다. 괜찮으시면 제게 사본을 보내주세요. 나는 스페인 마드리드에서 발행되는 스페인 잡지 Bionomia에 대한 리뷰를 작성하고 있습니다.

A. Severon, 스페인 라리에라 콜룽가 자연요법 박사.

***

보스턴, 1966년 7월 5일.

Aterhov 씨에게 인사드립니다.

'Raw-Eating'이라는 제목의 소책자 7권에 대해 10달러가 동봉되어 있습니다. 이렇게 하면 귀하의 게시판 1번을 가능한 한 많이 우송하는 데 드는 비용을 충당하기 위해 3달러의 잔액이 남게 됩니다.

우리는 건강 문제에 관해 우리에게 편지를 보내는 많은 사람들에게 그 사본을 우편으로 보내는 것이 우리의 의도이기 때문에 귀하의 게시판 1호에 매우 관심이 있습니다. 우리는 그것이 많은 사람들에게 축복이 될 것이라고 확신합니다.

물론 우리는 귀하의 허락 없이는 이를 고려하지 않을 것이기 때문에 귀하의 회보 1번의 등사 사본을 만들 수 있도록 허가해 주시면 감사하겠습니다. 허락해 주시면 한 마디도 가감하지 않겠습니다. 우리는 비영리 단체이며 고통받는 인류가 자연이 우리에게 의도한 건강을 되찾는 길을 찾도록 진심으로 돕고 싶습니다. 우리는 당신도 같은 열망에 의해 동기를 부여받았다고 확신합니다.

친애하는 Aterhov 씨, 이 문제에 개인적으로 관심을 기울여 주시고, 귀하가 편한 대로 항공 우편으로 귀하의 소식을 전해 주시기를 바랍니다. 또한 항공우편 편지에 회보 1번 중 몇 가지를 동봉해 주시면 매우 감사하겠습니다."

The Rising Sun, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC. 설립자

1908년 Nicola Tesla, Thomas Edison 및 Francis Richards가 "기초 연구 협회"로 조직했습니다. 앤 위그모어, DD

25 Exeter St. Boston, 상무이사

***

1966년 6월 23일 로스앤젤레스.

나의 친애하는 Frater:

작가는 최근 귀하의 훌륭하고 계몽적인 책인 '생식'이라는 책을 소유하게 되었고, 그 책을 매우 즐겁게 읽었습니다. 그는 이 박식한 발표를 진심으로 축하하며, 특히 조리되지 않은 자연 식품 섭취에 대한 여러분의 용기 있는 지지와 지지에 대해 진심으로 축하드립니다.

이 식이 요법은 오랫동안 열성적으로 받아들여져 왔으며, 사실 전자기 치료 기구 제조에 종사할 때 그는 약 40년 전 또는 1926년에 의사와 간호사를 위한 여러 가지 식이 요법을 작성했는데, 이 식이 요법은 '생고기'의 우세를 권장했습니다. 매일 식단에 들어가는 음식들..

작가는 또한 전자기 방출 및 방사선 분야, 그리고 나중에는 오늘날 인류의 놀라운 요구를 충족시키기 위한 정량적 요구 사항뿐만 아니라 질적 요구 사항을 포함하는 농화학의 중요한 주제에 대한 오랜 연구를 수행했습니다.

계속 진행하기 전에 귀하의 이전
책이 영어로 쓰여졌나요? 그 중 하나가 아르메니아어로 출판된 것으로 관찰됩니다. 그렇다면 작가는 당신의 존경받는 인도주의적 활동을 더 완전하게 이해하기 위해 동일한 연구를 하고 싶습니다.

설명을 통해 작가가 헌신했다고 말할 수 있습니까?
실제로 심오한 주제를 다루는 '초감각적 인간 구조'라는 제목의 포괄적인 논문, 즉 결론을 내리기까지 상당한 시간과 노력이 필요했습니다.

이 편지를 마치기 전에 작가는 귀하의 책이 인류에 대한 귀중한 공헌이며 널리 읽고 연구할 가치가 있다고 말해도 될까요? 인간은 식물이 유일하게 만족스러운 식품 공장이라는 사실과 식물 없이는 동물도 인간도 존재할 수 없으며, 생명 유지를 위해 유기 상태의 필수 미네랄과 에센스를 동화 가능한 형태로 생성하고 공급할 수 없다는 사실을 생각하지 못합니다. 그 사람은 아직도 배려하는 것 같아

'날것'이란 정제되지 않은, 투박한, 부적합하고 사용이나 즐거움을 위한 준비가 되어 있지 않은 것을 의미합니다.

위대한 알렉시스 카렐(Alexis Carrel) 박사는 수십 년 전에 다음과 같이 썼습니다. '인간은 현대 문명이 퇴보하고 있기 때문에 현재의 과정을 따라갈 수 없습니다. 그들은 불활성 물질 과학의 아름다움에 매료되었습니다. 그들은 그들의 몸과 의식이 항성(아스트랄) 세계의 법칙보다 더 모호하지만 냉혹한 자연 법칙의 지배를 받는다는 것을 이해하지 못했습니다. 또한 그들은 처벌을 받지 않고서는 이러한 법을 위반할 수 없다는 사실도 이해하지 못했습니다. 그러므로 그들은 우주 우주와 동료 인간, 내면의 자아, 조직과 마음의 필요한 관계를 배워야 합니다. 그가 타락한다면 문명의 아름다움은 물론이고 물리적 우주의 장엄함마저도 사라질 것입니다.' 카렐 박사는 점점 더 큰 병원을 건설해도 결과만 지속적으로 다루기보다는 원인을 다루어야 할 필요성을 극복하지 못한다는 사실을 자주 언급합니다.

따라서 우리는 인류를 교육하고 자연의 기본, 상식, 의무와 책임 이행으로 돌아가기 위해 해야 할 일이 많습니다.

ARIHUR B. WALKER 박사, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California
미국

***

1966년 10월 28일, 뉴욕주 앨러게니.

친애하는 Mr. Aterhov,

당신의 책 'Raw-Eating' 중 한 권이 제 손에 들어왔고 저는 내용에 큰 감명을 받았습니다. 그래서 나는 생식 체제를 채택했습니다. 여기에는 과일, 견과류, 채소를 유기농으로 재배하는 농장이 있으며 생식을 통해 다른 사람들이 완벽한 건강을 얻도록 돕는 데 관심이 있습니다. 그래서 이 점을 염두에 두고 사본 30장을 지불할 수 있도록 $20.00의 은행 환어음을 보내드립니다.

당신의 책. 또한 귀하의 게시판 1호를 여러 장 복사하여 내 친구들에게 나누어 주시면 감사하겠습니다...

나는 당신의 책이 내가 진정한 건강을 얻는 좋은 방법을 찾는 데 도움이 되었기 때문에 이 나라에서 당신의 책을 홍보하기 위해 최선을 다할 것입니다. 나는 여기 미국에서 큰 추종자를 갖고 있으며 올바른 식습관과 생활을 통해 건강을 지키는 데 헌신하고 있습니다. 나는 미국 자연위생학회(American Natural Hygiene Society)의 회원입니다. 나는 당신의 책을 통해 '생식'의 복음을 계속 전파할 생각이며, 당신의 책에 대한 더 많은 주문이 더 많이 올 것이라고 믿습니다. 여기에는 아름다운 농장이 있으니 여러분이 이 나라에 오시면 언제든지 제 손님으로 오셔서 묵으실 수 있습니다.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. 뉴욕주 앨러게니. 대통령
GOOD GUYS OF THE GLOBE의 "평화: 인간을 향한 선의"

***

댄의 초원, 1966년 9월 1일:

친애하는 친구여, 저는 완전채식주의자이자 생식가입니다. 저는 이것을 설교하고 가르칩니다. 시온산기자기에서 님의 게시판 1호를 발견하고 잘라서 재인쇄해서 무료로 나눠주었는데... 묻지도 않고 이렇게 해서 발을 짓밟은 건지, 나에게 인쇄권을 주시는 건가요? 아픈 친구에게 무료로 나눠줄 수 있는 게 더 있나요?... 저는 John T. Richter의 소중한 책 'Nature The Healer'를 가지고 있는데, 무슨 말씀을 하시는지 꼭 봐야겠습니다. 저에게 'Raw-Eating'을 보내주세요. 이것이 Nature The Healer와 같다면 동료들에게 줄 수 있는 것이 많이 필요할 것입니다. 나도 전도지 작가이지만 의사는 아닙니다...

1966년 12월 11일:

나는 당신의 좋은 편지와 함께 책을 받게 되어 더욱 기뻤습니다... 친구여, 내 생각에 당신의 책은 최고인 것 같습니다. 네이처더힐러보다 작은거 찾고 있었는데 사람들에게 생식의 가치를 일깨워주는 것보다 더 좋은 일은 없습니다. 내 생각에 당신의 책은 큰 책만큼이나 지금 내 요구에 부합하고, 좋은 내용도 더 많이 나오는 것 같아요. 네, 보내주신 책을 사용할 수 있습니다. 귀하의 책이 더 필요합니다.

서적. 나는 플로리다로 선교 여행을 갈 예정인데 이번 여행에서 선생님의 책을 많이 활용할 수 있을 것 같습니다. 나는 이런 형태로 생식을 전파하려고 나섰고, 특정 사례를 맡아 생식을 하도록 요청받았습니다. 지금 한 여성은 의사들에 의해 거의 죽음을 포기한 채 죽음의 순간에 누워 있습니다. 그녀는 나에게 다이어트를 도와달라고 간청하고 있는데, 나도 곧 그렇게 하고 싶다...

IW 캐롤 부인, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

이스라엘, 1966년 8월 22일:

친애하는 Aterhov 씨. 오늘 당신의 훌륭한 책 'RAW-EATING'을 다 읽게 되어 매우 기쁩니다. 인류가 언젠가 자연식품의 중요성을 깨닫게 된다면, 이는 인류 생명사의 새로운 시대의 시작이 될 것입니다. 그것은 단순히 천국이 될 것입니다.

귀하의 허락을 받아 제 소개를 하겠습니다. 제 이름은 Joseph Razon이고 43세입니다. 3년 전에 이스라엘에 와서 Kupat Holim Medical Organization에서 의사로 일하고 있습니다. 나는 약(독)을 처방해야 하기 때문에 일상적인 업무가 행복하지 않습니다. 가능한 최소한의 양(primum non nocere)을 처방하려고 노력하지만 독약을 푸는 연습이 만족스럽지 않습니다! 유부남이니까 일을 해야지! 내 아내는 테헤란 출신입니다... 당신의 책을 읽고 나서 나는 당신에게 편지를 써서 내 아내를 위해 페르시아어로 된 출판물을 보내 줄 수 있는지 물어볼까 생각했습니다. 나는 그녀가 자연식품과 그것이 인간 유기체에 미치는 영향에 대해 읽는다면 그녀는 감히 우리 아이(우리는 아기를 기다리고 있습니다)에게 죽은 성분을 먹이지 않을 것이라고 확신합니다!

몇 년 전 이스탄불에서의 나의 활동에 대해 몇 가지 세부 사항을 알려드리고 싶습니다. 나는 '터키 채식위생학회'의 사무총장이었으며 이 운동에서 가장 활동적인 회원 중 한 명이었습니다. 그곳에서 의료 기관과 화학 산업은 우리 채식 운동의 독극물에 대한 위험을 보았고 유대인으로서 나는 그들이 파괴하기 쉬운 가장 약한 지점이었습니다.
그들

내 자신에게 많은 해를 끼쳤고 나는 내가 태어나고 공부했으며 내가 사랑했던 나라를 영원히 떠나야 했습니다. 하지만 나는 이스라엘로 와야만 했습니다. 다행히도 우리는 채식과 자연생활에 관해 자유롭게 말하고 글을 쓸 수 있습니다. 20명 이상의 자연요법 의사가 있으며 갈릴 산맥의 SATAD 도시 근처에 채식주의자 마을인 AMIRIM도 있습니다!

일주일 전에 이곳을 두 번째로 방문했는데, 기분이 좋았고 그곳에 머물면서 살고 싶었습니다. 하지만 우선 아내를 설득해야 해요. 이 주제에 관한 페르시아어로 된 문헌을 좀 보내 주시기 바랍니다.

ANAHIT의 사진을 볼 수 있어서 즐거웠습니다. 너무 매력적이고
건강한. 사진만 봐도 그녀의 건강함이 느껴지네요.

1966년 11월 12일:

매우 흥미로운 소책자 Raw를 받게 되어 정말 기뻤습니다.
페르시아어 버전의 'Eating'입니다. 나는 당신에게 감사하며 내 아내가 이 주제를 더 잘 이해할 수 있기를 바랍니다. 나는 또한 내 아이가 요리되고 부자연스러운 음식으로 인한 해로움에서 면제되기를 바랍니다!... 의료 기관에서 일하면서도 나는 위생적인 생활 방식을 따르기를 원하는 사람들을 돌봅니다. 나는 터키에 있을 때 자연위생사로서 환자들을 돌보고 있었습니다. 이제 이스라엘에서는 먼저 생계를 꾸려야 하기 때문에 의료기관에서 일해야 합니다.

조만간 나는 마약 없는 분야에서만 일해야 할 것입니다. 하지만
건강 휴양지가 없으면 이것만으로는 충분하지 않을 것입니다. 따라서 일부 자연요법 의사와 함께 우리는 우리를 기꺼이 도와줄 사람들을 찾고 있습니다! 가까운 시일 내에 이에 대해 더 자세히 알려드릴 수 있기를 바랍니다.

JOSEPH RAZON 박사, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, 이스라엘

***

1966년 4월 14일, 캘리포니아 주 볼드윈 파크.

친구에게:

이스라엘 예루살렘 '시온산 기자'에서 생식에 관한 기사를 보고 반가웠습니다. 편집자는 내 동생이다. 당신이 그의 논문에서 당신의 책에 대해 이야기해줘서 기뻐요. 나는 생식에 관한 더 많은 문헌에 매우 관심이 있어서 이 절실히 필요한 진실을 전파하려는 의도로 처음으로 주문을 보냅니다.

1966년 6월 20일.

귀한 책 잘 받았습니다. 그것은 나에게 꼭 필요한 것입니다... 나는 소중히 여깁니다. 책이 정말 많이 있고, 제가 운이 좋았던 것처럼 다른 나라의 많은 사람들이 그 책을 찾을 수 있기를 바랍니다...

1966년 11월 13일. 이제 귀하의 책 'Raw-Eating'을 더 주문할 수 있게 되어 기쁩니다. 그것은 사람들에게 필요한 것입니다. 나는 이 주문을 훨씬 더 빨리 보내고 싶었지만 돈이 생길 때까지 기다렸습니다. 다음에는 처리할 일이 있어서 더 빨리 주문할 수 있을 것 같아요... 저는 혼자 살고 있고, 1967년 2월 5일에 89세가 되기 때문에 책을 가지고 나가서 판매할 수 없습니다. 젊은 사람은 할 수 있습니다. 나는 책에 내 이름과 주소를 적어서 그것을 읽을 사람들에게 빌려주고 있습니다. 책이 이리저리 옮겨 다니길 바라서 남의 집에 눕힐 수가 없어요... 저는 거의 모든 시간 동안 제가 아는 한 최고의 자연식품 방식을 따르려고 노력해 왔습니다.

지난 2년. 오늘 오전 내내 정원에서 일했는데 피곤하지 않네요...

ORAF. 미국 캘리포니아주 카펜터

***

1966년 4월 9일 앨버타.

귀하에게,

저는 '시온산 기자'의 독자이며, '생식의 가치'라는 기사에 관심이 있습니다. 저는 75세이고 당연히 생식의 장점을 활용하고 싶습니다. 나는 초기에 운동선수였지만 조리된 음식 다이어트에 전념했습니다.

문제는 이곳 캐나다에서 미네랄 주사를 사용하지 않고 올바른 종류의 야채와 과일을 섭취하는 것입니다.

조지 베인 서덜랜드, 캐나다.

***

스완지, 1964년 3월 1일.

친애하는 Mr. Aterhov,

1월 초, 에서 'TONIGHT' 프로그램을 시청하던 중 내 텔레비전에서 나는 당신의 책을 보고 그 책에서 몇 가지 발췌문을 읽는 것을 듣고 감격했습니다. 나는 당신의 책을 매우 갖고 싶었습니다. 그래서 출판사 등 필요한 사항을 BBC에 문의했습니다. 아쉽게도 결국 이 나라에서는 구할 수 없다는 소식을 들었습니다. 그러나 그들은 나에게 그들이 가지고 있는 유일한 주소를 보냈기 때문에 나는 단지 당신에게 감사하고 당신의 메시지가 성공적으로 전파되기를 바라는 마음으로 편지를 쓰기로 결정했습니다. 나는 음식 중독이 모든 악덕 중에서 가장 해롭다는 데 열렬히 동의합니다. 인류가 당신의 책에서 촉구한 대로 식습관을 바꾼다면 세상은 얼마나 달라질 수 있을까요? 여러분의 모범은 오늘날 세상에서 인류의 선을 위한 최고의 노력입니다. 이 시대 최고의 선지자이신 당신을 환영합니다...

1964년 4월 29일. 당신의 책과 편지가 도착한 지난 수요일은 참으로 행복한 날이었습니다. 그것은 나를 흡수했고, 때로는 나를 놀라게 했습니다. 무엇보다도 그것은 나에게 새로운 깨달음을 주고 영감을 주었습니다. 나는 어렸을 때부터 주일학교에서 여러 인용문을 외울 때 진리를 추구해 왔습니다. ('진리를 알지니 진리가 너희를 자유케 하리라'). 그 탐구는 나를 여러 교회를 거쳐 합리주의로 이끌었고, 그 다음에는 식량 개혁과 자연 치료가 포함된 채식주의로, 그리고 궁극적으로는 삶의 문제에 대해 (내가 보기에) 받아들일 수 있는 유일한 설명인 카르마와 환생을 제시하는 신지학으로 이끌었습니다. 참으로 긴 여정이었습니다. 그리고 마침내 당신의 책을 보면서 '이것이 바로 이것이다'라는 느낌이 들었습니다. 이렇게 좋은 선물을 주셔서 감사하고, 편지도 소중히 간직하겠습니다...

1966년 2월 3일. 당신의 소식을 다시 듣게 되어 매우 기뻤습니다. 당신의 모범을 따르는 사람들이 이룬 많은 성공에 대한 전단지를 통해 배우십시오... 당신은 내 손자에 대해 알고 싶어 할 것입니다. 그는 1964년 신경쇠약으로 잠시 정신병원에 입원했다. 그가 나오자마자 나는 그에게 당신의 책을 보낼 수 있었습니다... 그는 물에 빠진 오리처럼 생식을 하고 놀라운 회복을 했습니다. 그 일로 인해 그의 견해와 성격이 완전히 바뀌었고, 현재 그는 연구에서 좋은 진전을 보이고 있습니다. 그는 맨체스터 대학교에서 미술을 전공하는 학생입니다.

Gena Harries 부인, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, England.

***

사우스시, 1964년 2월 20일.

귀하에게,

획득 방법을 자세히 알려주시면 감사하겠습니다. ATERHOV의 'RAW-EATING'이라는 책입니다. 런던에 있는 영국방송공사 (British Broadcasting Corporation)에서 그 책을 영국어로 구할 수 없다는 소식을 듣고 당신의 주소를 알려 주었습니다. 나는 사본을 갖고 싶습니다.

1964년 3월 19일. 지난 3월 12일 목요일에 제가 받은 '생식'에 관한 책에 대해 정말 감사드립니다. 당신 책의 내용은 참으로 나에게 하나의 계시였으며, 인간의 필요와 요구 사항에 관해 내가 읽은 책 중 가장 놀라운 책이었습니다. 책의 주제가 얼마나 진실되고 마음이 따뜻해지는지 생각했습니다. 나는 이 책을 고안하고 준비하는 데 들인 노력과 연구 기간에 감사드립니다. 이것은 내가 실제로 어떻게 생각하는지에 대한 매우 서투른 표현이며 다른 사람들의 관심을 끌기 위해 최선을 다할 것입니다. 그러나 사람들이 어떤 사람들인지, 특히 식사와 같은 습관을 바꾸는 것을 얼마나 꺼리는지 아는 것은 쉬운 일이 아닐 것입니다. 것들. 그럼에도 불구하고 나는 그들을 설득하여 당신의 책을 보내도록 최선을 다할 것입니다... 관심이 있으시면, 상황이 어떻게 진행되는지 수시로 알려 드리겠습니다...

VM Snelling 부인, 26 Victoria Rd. 사우스시, 한츠, 잉글랜드.

***

1964년 11월 27일, 산타로사.

귀하에게,

나는 당신의 책 'Raw-Eating'을 읽는 즐거움을 느꼈고, 내 책도 꼭 갖고 싶습니다. 내 친구 두 명과 상의한 끝에 그들도 한 권 구입에 관심이 있어서 세 권의 책에 대해 4.50달러의 우편환을 동봉합니다... 이 책들을 가장 받고 싶은 마음이 듭니다... 저는 100% '로푸드더'에 관심을 갖고 있는 이들에게 좋은 소식을 널리 알리고 있다. 생식이 내 생명을 구했습니다.

1965년 1월 21일:

총액 $10.00를 요구하는 청구서가 첨부된 '생식' 15권을 받으면 은행 어음과 함께 생식 15권에 대해 추가로 $10.00를 동봉합니다.' "이 훌륭한 작품을 통해 사람들이 생식의 필요성을 이해하도록 도울 수 있는 기회를 갖게 되어 진심으로 감사드립니다. 감사합니다.

1965년 2월 2일:

Martin Reinecke의 글을 읽으려면 'Let's Live' 매거진을 이용하세요. 기사, '생식품의 모험'.

이번 달호에는 남편과 내가 어떻게 100% 생식을 먹기 시작했는지에 대한 편지가 실렸습니다. 우리는 이에 대해 가장 열성적이며 마틴이 이러한 식습관을 최대한 홍보하도록 계속해서 도울 것입니다.

당신의 책 'Raw-Eating'은 정말 훌륭합니다. 나는 매우 기쁘게 생각합니다 이 지식을 찾는 사람들에게 배포하십시오. 지금은 그 수가 매우 적은 것이 사실이지만 시간이 지나면 많은 사람이 이해하게 될 것이라고 나는 믿습니다. 듣는 사람들과 조용히 일하는 것은 매우 만족스럽습니다.

1965년 5월 6일:

'살자' 과월호를 요청하는 편지를 받았는데
안타깝지만 건강식품점에서 모든 사본을 팔았습니다. 5월호를 보내드리고 있으며, 구독을 원하지 않으시면 다음 호도 계속 보내드릴 예정입니다.

제안된 대로 2월 기사의 수정을 위해 Martin Reinecke에게 귀하의 편지 사본을 보냈습니다.

나는 당신의 두 번째 책이 완성되면 사본을 갖고 싶어합니다. 나는 귀하의 첫 번째 책을 성공적으로 판매했으며 일부 책을 보관하고 싶습니다.

Helen M.Bulbeck 부인, 818 Cherry St. Santa Rosa, 미국

***

1964년 9월 29일, 캘리포니아주 베니스.

친애하는 Mr. Aterhov,

당신의 책 `생식` 두 권을 주셔서 정말 감사합니다. 정말 재미있게 읽었습니다.

나는 5개월 전부터 조리된 음식을 먹지 않았다. 저는 31세이고 기분이 매우 좋습니다. 격일로 해변에서 2~5마일을 달리고, 수영하고, 산에서 하이킹을 합니다. 3주 전 나는 위드니산(Mt. Withney)을 하루만에 하이킹했다. 왕복 거리는 26마일이고 산 자체의 높이는 14,500피트가 넘습니다. 내 맥박수는 58-60입니다. 익히지 않은 음식이 인류의 모든 고통에 대한 해답이라는 것을 알려드리기 위해 이 모든 말씀을 드립니다.

저는 귀하의 책을 미국(혹은 캐나다)에서 판매하는 데 매우 관심이 있을 것 같습니다. 500장이나 1,000장으로 얼마인지 알려주세요...

1966년 2월 6일:

제 아내와 저는 이제 거의 2년 동안 100% 생식을 섭취하고 있습니다. 최고의 결과를 내는 다이어트. 동봉됨 내 아내 Shirley가 작성하고 1965년 7월 'LET'S LIVE' 잡지에 실린 기사를 보내드립니다. 이 기사와 동봉된 사진의 사용을 허가합니다.

사진 중 하나는 완전채식 생식을 하는 우리의 아주 소중한 친구의 사진입니다. 그는 맨손으로 사자(아프리카)와 씨름하는데, 이 사자들은 이빨과 발톱을 모두 가지고 있습니다. 미키 솔로몬이 그의 이름이다.

우리는 음식을 생으로 먹기 때문에 인생에서 그렇게 기분이 좋았던 적이 없습니다. 귀하의 책은 생식에 관한 우리가 소유한 최고의 책이며, 우리는 귀하의 책을 자주 읽습니다. 우리는 생식에 대한 진실을 널리 알리고 싶습니다... 우리는 당신의 훌륭한 책이 많은 사람들에게 공개되어야 한다고 생각합니다.
20.00달러의 우편환이 동봉되어 있습니다...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. 캘리포니아주 베니스
미국.

***

컬럼비아, S.C. 1965년 1월 7일:

저는 1964년 12월 Let's Live Magazine에 실린 귀하의 소책자 RAW-EATING'에 관한 기사를 매우 즐겼습니다. 저는 저자인 Martin J.
프리츠 씨는 나에게 영국 채식 잡지에 글을 쓰라고 조언했고 그 곳에서는 당신의 주소를 알려 주었습니다...

부인. 아이린 골레몬, 미국

***

내가 페르시아 책을 읽은 후 아바단의 한 신사가 쓴 편지에서 발췌:

아바단, 1965년 7월 25일:

친애하는 Mr. Aterhov,

당신의 작은 소책자는 내 정신적 견해에 큰 변화를 가져왔고, 그래서 나는 이미 나 자신을 날것 먹는 사람으로 여깁니다. 모르겠어요

감사하는 방법. 제가 당신께 생명을 빚졌다고 해도 과언이 아닙니다.
당신은 우리 시대의 예수이시며 병자와 반쯤 죽은 사람들에게 생명을 주시는 분이십니다. 참으로 아름다운 삶이십니다!... 사람이 당신의 책을 읽고도 자신의 생활 방식을 바꾸지 않을 수 있다는 것이 제 생각엔 믿을 수 없을 것 같습니다.

사다라트, 아바단, 페르시아.

***

아르메니아어로 된 나의 큰 책이 출판된 후,
식사는 아르메니아에서 상당한 인기를 얻고 있습니다.

1961년 3월 24일 예레반.

친애하는 호바네시안 씨,

아르메니아 과학 아카데미 중앙 도서관은 귀하의 저서 Raw-Eating 첫 권을 감사의 마음으로 받았습니다. "Raw Eating"이라는 제목의 작품에 대한 수많은 독자들의 요구를 만족시키기 위해, 이미 보낸 두 권의 사본이 항상 유통되고 있으며 상당한 지연이 발생한다는 점을 고려하여 첫 번째 권의 사본을 다섯 권 보내주십시오. 많은 독자들의 요구에 부응했습니다."

아르메니아 과학 아카데미, H.MECHERIAN, 완성 부문 이사.

***

1961년 11월 20일 예레반.

친애하는 호바네시안 씨,

우리는 당신의 작품 'Raw-Eating'의 첫 권 10권을 우리 도서관에 기증했는데, 진심으로 감사드립니다.

1965년 6월 16일 예레반:

아르메니아 주립 도서관 사무국은 귀하께서 도서관에 제출하신 '생식의 길을 따라'라는 제목의 책 6권에 대해 진심으로 감사를 표하고 싶습니다.

생식에 관심을 갖는 사람들이 점점 늘어나고 있고, 그 중 많은 사람들이 당신의 책을 갖고 싶어 합니다. 귀하의 출판물 사본을 몇 권 더 제공해 주시겠습니까?

아르메니아 문화부

AM 미아스니키안 주립 도서관,

아라지 티라비안, 이사.

***

그 후 나는 종종 내 책을 20~30권씩 보냈습니다.
어떤 반환이나 보상도 기대하지 않고 이 도서관에.
불행하게도 소련이 사람들에게 부과한 문제와 제한(개인 거래에 대한 독재) 때문에 나는 소련에서 받은 도서에 대한 모든 요청을 공공 기관이나 개인으로부터 온 것인지 여부에 관계없이 전적으로 무료로 응합니다.

Eminent(아르메니아 시인)가 쓴 편지에서 발췌,
호바네스 쉬라즈:

1962년 1월 4일 예레반.

친애하는 Ter Hovannessian님께,

나는 '생식'이라는 당신의 훌륭한 책을 우연히 접하게 되었습니다. 당신은 이 어리석은 인류 전체의 위대한 구원자가 될 운명입니다. 생식이라는 당신의 발견은 위대한 다윈의 발견만큼 위대합니다. 실제로 그것은 이전 세기의 모든 위대한 발견보다 더 위대하고 인도주의적이며, 아니 더 자선적이라고 말하고 싶습니다. 그러나 아쉽게도 당신 앞에는 무적의 바위가 서 있습니다. 수천년 동안 속아온 이 눈먼 아기, 이른바 인류가

정신을 차리고 불을 버리고 당신이 열어 놓은 신중한 길을 따라 당신을 따르십시오. 그러면 그 사람 내부에서 폭력 행위가 사라질 것입니다. 그러나 수많은 인종과 부족을 포함하여 인류는 이끼가 바위에 달라붙듯이 여전히 불에 굳게 달라붙어 있습니다. 죽음을 초래하는 요리된 음식을 버리지 않고, 아직 버리지 않을 것입니다... 그럼에도 불구하고 나는 당신의 슬픈 이마에 입을 맞추며 당신이 아르메니아인으로 태어났다는 생각에 기뻐합니다. 당신은 정말 불멸의 존재입니다..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

다음 편지를 쓴 작가는 어린 시절부터 홍역, 성홍열, 이하선염, 말라리아, 협심증, 각종 감기 및 카타르, 귀통, 치통, 변비, 설사, 치질, 맹장염, 만성 담낭 염증(담낭염) 등 많은 질병을 앓았던 학생입니다. . 오늘날 생식을 통해 그는 그 모든 고통에서 해방되었으며, 이에 대해 그는 다음과 같은 말로 감사를 표합니다.

1964년 2월 5일 예레반.

사랑하는 선생님, 제가 몇 달 동안 선생님을 대접해 주신 감사와 존경의 마음을 말로 표현하기가 어렵습니다. 모든 말이 터무니없이 부적절해 보이기 때문입니다.

단 한 번의 마법의 움직임으로 당신은 내 인생을 괴롭힌 악몽을 끝내게 되었습니다. 의심할 여지 없이 당신도 다른 사람들에게도 똑같은 일을 할 것입니다. 그 악몽의 원인이 근절될 때까지 당신 덕분입니다.

당신은 눈을 뜨고 귀를 멀게 한 것과 다른 사람들처럼 내가 빠져 있던 무의식적인 광기를 없애기 위해 왔습니다.

당신은 천국의 둥근 천장을 묘사하기 위해 마법의 램프를 가지고 오셨습니다 그 얼굴은 정말 내 것이었고, 그때까지 나는 단지 꿈을 꾸고 추측할 수밖에 없었습니다.

빛나는 당신의 모습 앞에 엎드려 인사드립니다.
나는 다른 사람에게 빚진 것보다 더 많은 빚을 지고 있습니다.

나는 당신의 빛나는 모습 앞에 머리를 숙이고 영웅으로서 당신에게 인사합니다. 그 이름은 오늘은 그가 구한 사람들의 입술에 끊임없이 있지만, 내일은 모든 사람의 입술에 있을 것입니다.

나는 당신의 빛나는 모습 앞에 머리를 숙이고 진정한 문명, 진정한 과학, 진정한 진보를 위한 십자군이자 밝고 문명화된 과학적 미래를 위한 투사로서 당신을 맞이합니다.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

1964년 3월 29일 예레반.

친애하는 호바네시안 님,

생식을 먹는 또 다른 신병이 생겼다는 사실을 알려드립니다. 그가 새로운 형태의 영양을 채택한 이유는 어떤 질병이나 기타로 인한 절망감이 아니라 당신의 위대한 생각에서 영감을 받은 이상에 기초하고 있습니다. .

아버지는 생물학자이고, 형은 의사이고, 우리 가족 중에서는 다른 (정상적인) 식단을 먹는 유일한 사람이기 때문에 내 앞길에는 많은 장애물이 있다는 것을 고백해야 합니다. 이제 새로운 영양법으로 전환한 지 9개월이 되었고, 나는 매우 건강하게 지내고 있습니다. 내가 보기에 지구 곳곳에서 여러분에게 오는 이와 같은 편지는 기하학적인 진행으로 증가할 것이며 여러분은 여러분에게 보내는 감사의 글을 읽을 여유가 없을 것 같습니다. 당신의 발견은 역사에 남을 것입니다.

***

1965년 6월 18일.

저는 레닌그라드에서 글을 쓰고 있습니다. 저는 이곳 음악원에서 공부를 계속하고 있습니다. 항상 당신과 함께하면서 시간은 당신 편이라는 믿음으로 최선을 다해 기원합니다. 형이 나에게 실시한 건강검진은 늘 만족스러운 결과를 보여준다. 나는 정말로 기분이 아주 좋고, 체중은 천천히, 그러나 확실하게 계속 증가하고 있습니다.

H. 스바치안.

***

1965년 1월 6일 예레반.

친애하는 호바네시안 씨,

생식을 실천한지 이제 6개월째입니다. 데
나는 당신의 책이 세계 각지에서 놀라운 환영을 받고 있다는 사실을 충분히 알고 있기 때문에, 자세히 설명하고 일반적인 찬사를 반복하고 싶지 않습니다. 의심할 바 없이 생식의 개념은 전체 문명 과정에서 인간 정신이 성취한 가장 큰 승리입니다.

개인적인 경험에 대해서는 글을 쓰고 싶지 않습니다.
다양한 감사 편지에서 귀하가 인용한 추출물을 읽은 후, 나는 내 반응이 다른 천연 식품 소비자가 경험한 반응과 완전히 일치한다는 것을 깨달았습니다.

특히 중요한 것은 생리학적 반응이 선행되지 않더라도 즉시 뒤따르는 심리적 변화입니다.

당신이 인류에게 주신 독특한 선물에 대해 감사드립니다.

블라디미르 하차투리안(Vladimir Khachaturian), 38 Abobian St. Erevan.

***

모스크바의 한 젊은 여성의 크리스마스 메시지:

모스크바, 1964년 12월 20일.

친애하는 Mr. Aterhov,

귀하의 위대하고 인도주의적인 활동의 승리에 대한 개인적인 감사와 기원과 함께 이번 시즌의 인사를 보내게 되어 기쁘게 생각합니다.

당신의 팔로워는 오랫동안 심각한 심장병을 앓다가 회복되었습니다.

그 후, 그녀는 10페이지 분량의 편지에서 자신의 전체 이야기를 전합니다. 질병 및 회복에 대한 요약은 다음과 같습니다.

1965년 3월 31일:

나는 1963년 11월부터 생식으로 전환했다.
한 순간도 의심한 적이 없습니다. 그 당시 나는 이미 9년에 걸쳐 심장병을 앓고 있었습니다.

하지만 처음부터 시작하겠습니다. 내가 여덟 살인가 아홉 살이었을 때 예전에 나는 류머티즘에 걸렸습니다. 그 후 나는 1년에 10번 정도 후두염, 인플루엔자, 온갖 종류의 감기에 걸렸는데, 일반적으로 6~10일 정도 지속되었습니다. 점차적으로 만성 편도선염이 발생했습니다. 열네 살 때 의사들은 내 심장의 승모판 병변을 발견했고 나중에는 류마티스성 심장염을 발견했습니다. 열다섯 살에 그들은 내 편도선을 제거했습니다. 나는 장기간의 심장 통증, 신경염, 쇠약 및 불면증으로 계속 고통 받았습니다. 몇 시간의 고통 뒤에 이어진 짧은 잠에는 무서운 악몽이 뒤따랐습니다. 밤에 잠에서 깨어났을 때 나는 어둠이 두려웠습니다. 전체적으로 나는 1년에 3~4개월을 침대에서 보내곤 했습니다. 한 층의 계단을 오르는 것은 상당한 어려움을 겪었습니다. 나는 산책, 신체 운동, 수영, 여행, 독서, 그리고 다른 많은 즐거움과 오락을 항상 박탈당했습니다.

나는 항상 의사의 보살핌을 받았습니다. 그들은 나를 '치료'하곤 했어요 피라미돈, 아스피린, 항생제, 진통제, 혈관 확장제, 수면제 및 기타 유사한 약물의 수단. 내 유기체는 계속해서 항의했습니다.

그런 조치에 대해 놀라는 태도를 보였고, 내 상태는 점차 악화되었습니다. 그러한 치료법이 효과가 없음을 확신한 나는 마침내 그 치료법을 모두 없앴습니다.

이렇게 세심하게 신경쓰게 된 점을 용서해주세요
세부. 특히 변화가 놀라운 방식으로 일어났기 때문에 그들이 여러분의 관심을 끌 것으로 보입니다. 나는 별 어려움 없이 요리한 음식을 포기했다. 생 영양분은 나에게 내부 정화와 가벼움의 기분 좋은 느낌을 일깨워주었습니다. 거의 하룻밤 사이에 내 마음은 걱정을 멈췄습니다. 전에는 일주일에 한 번이 아니라 거의 매일 몇 시간씩 심장 부위에 통증을 느꼈지만, 생식을 시작한 첫해에는 단 하루도 침대에 누워 있지 않았습니다. , 그리고 내 마음의 고통은 별로 중요하지 않은 일시적인 고통을 여섯 번에서 여덟 번으로 제한했습니다.

1년 반 동안 나는 단 한 번도 인플루엔자나 감기에 걸린 적이 없습니다. 처음 몇 달 동안 내 두통은 완전히 사라졌습니다. 그러나 나에게 있어서 가장 큰 기적은 잠자리에 든 지 몇 분 만에 잠들기 시작했다는 사실이었습니다. 업무 능력이 향상되었습니다. 이전의 방탕함, 긴장감, 과민 반응이 사라졌습니다.

가을에 나는 아르메니아로 여행을 떠났고 '마테나다란'(원고 보관소)에서
일했습니다. 하루에 25~30km를 산길을 걷고, 다시 공연을 반복할 준비를 다한 채 집으로 돌아오는 게 얼마나 즐거웠는지. 나는 마침내 자연이 그 품에 안겨준 자유로운 인간이 되었다. 이것은 참으로 큰 행복입니다. 다시 한 번 진심으로 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.

1965년 8월 16일 모스크바. 내 건강은 계속해서 나에게 모든 것을 제공하고 있습니다. 특히 내 유기체가 정신적, 신경적 긴장(고혈압)이라는 매우 가혹한 시련과 산악 여행 중에 지속되는 상당한 육체적 피로를 견뎌왔기 때문에 만족스럽습니다.

이제 곧 생식 2년차가 끝나게 됩니다. 나는 더 이상 생식에서 물러날 생각
을 할 수 없습니다. 내가 당신에게 던진 질문은 순전히 계몽을 위한 것이지, 어떤 식으로 만들어서는 안 됩니다.

당신은 내 미래에 대해 의심의 여지가 없습니다. 무엇보다도 나에게는 그 질문의 물리적인 측면이 항상 확고하고 흔들리지 않는 영적인 기반보다 덜 중요합니다.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. 모스크바.

***

소련에서는 내 책을 쉽게 구할 수 없기 때문에 그곳의 생식을 먹는 사람들은 내 출판물의 요약을 러시아어로 번역하고 그 사본을 친구들에게 배포합니다.

그러면 많은 사람들이 서로의 요약을 복사합니다. 다음은 모스크바 지역에 살고 있는 한 늙은 러시아 여성이 쓴 장문의 편지의 일부입니다.

힘키, 1965년 4월 25일.

표현할 수 없거나, 오히려 적절한 단어를 찾을 수 없습니다. 당신에게 무한한 감사를 표합니다. 인류의 육체와 영혼의 구원을 위한 당신의 신성한 노동, 즉 당신의 '생식'에 대한 보상만큼 가치 있는 보상은 이 세상에 없습니다. 나는 당신 앞에 절하며, 당신 앞뿐만 아니라 당신 책에서 발췌한 여러 구절로 구성된 이 귀중한 건강 비법을 나에게 가져다 준 사람 앞에도 절합니다. 개인적으로 나는 당신의 책을 볼 만큼 운이 좋지 않았습니다. 내 친구(전직 교사)

당신 책에서 직접 복사한 것이 아니라 그녀 친구의 공책에서 복사한 것입니다. 역시 전직 교사였으며, 제 시력이 좋지 않기 때문에 지금 이 글을 당신에게 쓰고 있는 사람은 바로 이 여성입니다. 한쪽 눈으로만 볼 수 있고 돋보기를 사용하면 볼 수 있습니다. 그렇지 않으면 훨씬 더 일찍 감사해야 했습니다.

나는 2월 15일에 수행을 시작했고 그 이후로 조리된 음식은 물론 빵도 먹지 않았습니다. 1966년 8월 15일에 나는 90세가 됩니다. 나는 모든 친구들보다 더 활기차고 이 사실은 다음과 같이 증명됩니다. 다른 사람들도 마찬가지다.

카르포브나 마리아 이바노브나, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

순스발, 1965년 8월 12일.

친애하는 호바네시안 씨,

예레반의 의사인 다니엘리안(Danielian)의 이모와 그녀의 남편은 귀하의 권장 사항에서 많은 이점을 얻었으며 귀하의 영양 및 치료 방법을 채택하도록 따뜻하게 권고한다고 나에게 편지를 보냈습니다. 그러므로 나는 당신의 작품 '생식'을 나에게 보내 줄 수 있는지 묻고 싶습니다. 미리 감사드립니다.

저는 이스탄불 출신의 산부인과 의사입니다. 나는 지난 2년 동안 스웨덴 순스발(Sundsvall)에 있는 병원에서 근무하고 있습니다. 이미 많은 사람들이 많은 유익을 얻은 당신의 책과 지침을 읽게 되어 큰 관심과 자부심을 갖고 있습니다."

Shabuh Sedikian 박사, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

모스크바, 1966년 11월 19일.

친애하는 Mr. Aterhov,

나는 당신의 생각이 명확하고 단순하다는 사실에 놀라울 정도로 기쁩니다. 이렇게 위대한 발견을 그렇게 간단한 방식으로 설명하는 것이 정말 가능할까요? '아 인간아! 자연은 생식을 통해 당신과 당신의 세포를 만들고 영양을 공급해 왔습니다. 당신이 그러한 세포의 구조와 기능적 활동에 대해 완전히 알지 못하는 한, 다양한 부자연스럽고 유독한 물질을 사용하여 세포의 활동을 방해하지 마십시오.

아내와 저는 둘 다 대학원생입니다. 나는 물리학자이고 그녀는 의사이다.

우리는 귀하의 작업에 큰 관심을 가지고 있습니다...

마이클 미나시안.

***

저무크, 1966년 3월 6일.

오, 과학자 중의 과학자여, 만세! 오, 인류의 스승이시여, 만세!

나는 Jermook의 Health Resort에서 의사 보조원입니다.
아르메니아. 나는 당신의 책을 읽고 1965년 11월 4일부터 생식을 실천해 왔습니다. 나는 당신이 전파하는 방법으로 치료될 것이라고 확신합니다. 1947년 이래로 나는 류머티즘, 다발성 관절염, 관상동맥 질환을 앓고 있었습니다. 1963년 이래 나의 건강은 심각한 신장 염증으로 인해 더욱 악화되었으며, 수박을 먹으면 부분적으로만 증상이 완화될 수 있었습니다.

생식을 먹은 지 6일째부터 관절에 심한 통증을 느꼈지만 이후에는 그 통증이 멈췄습니다. 생식을 먹었을 때 나타나는 반응 중에는 이전에 관절염이 올 때마다 동반되었던 관절의 부종을 경험하지 않았습니다. 또한 신장 상태가 악화될 때마다 나타나곤 했던 발열과 수종의 발작으로 고통받지도 않았습니다. 이제 나는 정말 숙면을 취하고 있으며 맥박수는 120~140에서 90으로 떨어졌습니다.

분당 100회(긴장 상태에서). 밤마다 내 마음의 고통이 사라졌고, 머리의 비듬과 발의 땀이 사라졌습니다. 나는 이미 체중이 5킬로그램이나 빠졌고 류마티스 통증도 사라졌습니다. 나는 기분이 아주 좋고 힘이 계속 증가하고 있습니다.

내 아내와 여섯 살 난 아들도 생식을 채택하고 있습니다. 당신이 당신의 딸 아나히트를 키웠던 것처럼 나도 이제 한 달 된 셋째 아들도 키우겠습니다 .

사랑하는 선생님, 저는 의사 보조원으로 일하고 있습니다.
18세이고 이제 37세에 저는 교육학 연구소에서 통신 과정을 이수하려고 합니다. 그러나 내가 마침내 여러 질문에 대한 답을 찾은 것은 바로 당신의 책에서였습니다.

오랫동안 나를 괴롭혀온 문제들, 다른 곳에서는 찾을 수 없는 답이었습니다. "그 문제 중 하나는 아기가 태어난 첫날부터 다른 동물의 새끼처럼 걸을 수 없는 이유입니다. 이제 나는 이것과 아이들의 다른 많은 생리적 결함의 이유를 요리된 음식에서 찾아야 한다고 확신합니다. 내 생각에는 3~4대에 걸쳐 생식을 먹는 사람들이 지나면 그러한 결함은 모두 사라질 것입니다.

Vachagan Gasparian 박사, 아르메니아 제르무크.

***

큰 누나는 예레반에 산다. 나는 정기적으로 그녀에게 큰 소포를 보낸다 그녀는 중병을 앓고 있거나 생식을 좋아한다고 확신하는 사람들에게 선물하는 책입니다. 다음은 그녀의 수많은 편지에서 발췌한 내용입니다.

“친애하는 아르샤비르, 나는 이 편지가 당신에게 큰 기쁨을 줄 것이라는 것을 알고 있습니다. 날음식 섭취는 예레반과 다른 지역 모두에서 급속한 발전을 보이고 있습니다. 누군가 나에게 전화를 걸거나 방문하지 않고는 하루도 지나지 않습니다. 그들은 조언을 구하거나 책을 구하러 옵니다. 나는 정말로 도움이 필요한 사람들에게 당신의 책을 선물합니다. 책에 대한 수요는 무한하며, 이 책은 손에서 손으로 전해지다가 곧 너덜너덜해집니다. 나는 당신이 요청하는 모든 사람에게 무료로 책을 보내는 습관이 매우 걱정됩니다. 이렇게 엄청난 비용을 어떻게 감당할 수 있습니까?

얼마나 많은 환자들이 생식으로 치료를 받고 있는지 실감할 수 없을 정도로 고마운 분들입니다. 여기 있는 사람들은 모두 당신과 같은 인도주의자입니다.
누군가가 잃어버린 건강을 되찾자마자 그는 아픈 친척들을 치료하는 임무를 맡게 되고, 그리하여 5, 6명의 사람들은 심각한 질병에서 회복됩니다. 그런 다음 그들은 나에게 와서 그들의 경험을 이야기합니다.
한 발도 못 움직이던 사람들이 이제는 수십 킬로미터를 걸을 수 있게 됐다.

그 환자 중 한 명은 손 부종을 앓고 있었습니다.
20년 동안 발을 삤었고 무게는 115kg 이상이었습니다.
그는 생식 식단을 실천한 뒤 20일 만에 10kg을 감량했다. 아들은 '예전에는 손발을 못 움직이던 아버지가 이제는 어린아이처럼 걷게 됐다'고 말했다. 그들은 계속해서 당신과 아나히트를 축복합니다.
또 다른 환자는 성대 염증으로 인해 목소리가 거의 상실된 상태였습니다. 한달 반만의 생식 다이어트를 마친 그는 이제 건강을 완전히 회복했다.

이번에도 28세의 한 청년이 신장에 문제가 생겼고 몸 전체에 수종이 생겼습니다. 모든 희망을 접을 수 있을 정도로 상태가 심각했지만, 지금은 회를 먹은 덕분에 꽤 건강해졌습니다. 비슷한 사례가 너무 많아 일일이 글을 쓰기가 불가능할 정도입니다. 자신들의 추산에 따르면, 예레반에만 현재 2,500명의 날음식을 먹는 사람들이 있는데, 이들 중 다수는 오랫동안 심각한 질병을 앓았지만 지금은 완전한 건강을 누리고 있습니다. 사람들은 심장 질환, 염분 결석, 고혈압, 위궤양, 신장 염증, 간 및 담낭 염증, 결석 및 기타 매우 심각한 질병을 치료할 수 있습니다.

나 자신도 매우 아팠습니다. 나는 귀울림과 함께 고혈압을 앓고 있었고 간에 염증이 있었습니다. 하루에 두세 번씩 코피가 났고, 몸이 허약해졌고, 잠도 제대로 못 잤습니다. 내 마음의 상태가 너무 나빠서 매일 밤 다시 햇빛을 봐야 할지 고민했습니다. 그런데 지금은 잠을 너무 빨리 자서 아침에 가족들이 출근하는 소리가 들리지 않습니다. 실제로, 내가 너무 늦게 일어나면 내가 아픈 게 아닌가 하는 걱정을 하기도 합니다. 살이 많이 빠졌고, 아무리 걸어도 피곤하지 않아 모두가 깜짝 놀랐습니다.

날음식을 먹는 사람들은 서로 우호적인 관계를 형성합니다. 어느 날 저녁 나는 콜로지아 사람들의 집에 초대를 받았습니다. (콜로지안 씨는 예레반의 베테랑 화가입니다. 그의 가족 이야기는 참으로 흥미롭습니다. 그 자신도 출혈을 동반한 만성 위궤양을 앓고 있었습니다.

병원에서 그는 생식으로 바꾸었고 병이 완전히 회복되었습니다. 그의 아내는 곰팡이 감염(분아균증)을 앓고 있었습니다. 생식을 먹은 지 4개월이 지나자 손톱이 자라기 시작했고 기침도 사라졌습니다. 딸이 결혼해서 생식으로 임신을 했고, 출혈도 없이 아이를 낳았고, 지금은 생식으로 아이를 키우고 있다.)

그들 자신 외에 완전한 날음식을 먹는 사람이 32명 있었습니다. 4인 가족. 내가 그들로부터 받은 환영은 말로 표현할 수 없습니다. 그들은 식욕을 돋우는 생 샐러드와 대여섯 가지 종류의 아주 맛있는 생 타르트가 차려진 가장 아름답고 호화로운 식탁을 준비했는데, 그 중 하나는 물에 담근 말린 과일로 장식한 인도 옥수수의 특별한 '필라우'인 아나히트(Anahit)라고 명명되었습니다. 그리고 모든 종류의 신선한 과일과 견과류. 마지막에 그들은 밀, 귀리, 호두, 건포도를 혼합한 맛있는 요리를 가져왔습니다.

모든 손님은 의사, 예술가, 음악가 및 강사였습니다. 그들 여러 가지 연설을 했습니다. 마침내 Colozian 부부의 결혼 30주년이 되었다는 사실이 밝혀졌습니다.

상당수의 의사가 날음식을 먹는 사람이 되었습니다. 한 젊은 의사와 의사이기도 한 그의 아내가 저무크에 있는 헬스 리조트에서 나를 만나러 왔습니다. 그들은 하루에 40~50명의 환자가 있는데 모두 당신의 책이 필요하다고 말했습니다. 그들은 당신의 책에 대한 수요가 수천에 달할 것이라고 나에게 확신시켰습니다. Spitak의 의사는 콜레라에 관해 강의를 했으며, 마지막에는 생식에 관해 이야기하고 청중에게 당신의 책을 한 권 구해서 주의 깊게 읽은 후 그 권장 사항을 실천하라고 조언했습니다.

키로바칸에서 64세의 존경받는 의사가 나를 찾아왔다. 그는 자신이 심하게 아팠는데, 아내와 함께 1년 전부터 생식을 시작하여 건강을 회복했다고 말했습니다. 그는 또한 예레반 의학 연구소(Yerevan Institute of Medicine)의 영양 위생 의장 책임자인 Dr. A.

하루티우니안*은 키로바칸에서 의사, 환자, 그리고 무엇보다도 생식을 먹는 사람들이 참석한 가운데 강의를 했습니다. 강의를 마치며,

생식 문제가 논의 대상으로 떠올랐습니다. 몇 달 동안 계속해서 병원에 누워서 아무런 결과도 얻지 못하다가 이제 생식으로 치료를 받은 많은 생식인들은 자신들의 병원 기록을 조사하고 현재 상태와 적절한 비교를 해야 한다고 요구했습니다. 그들은 또한 연사가 관련 사실을 조사하지 않고 왜 생식을 공개적으로 비판했는지 알고 싶어했습니다. 날음식을 먹는 사람 중 한 명은 자리에서 일어나 키로바칸 의사에게 자신을 알아보는지 물었습니다. 부정적인 답변을 받자 그는 계속해서 이렇게 말했습니다. '나는 당신이 절망적이라고 생각하고 퇴원하여 집에서 사망한 환자입니다. 그리고 오늘은 생식 덕분에 완전 건강해졌어요.' 의사는 멍하니 서 있었습니다."

Siranoush Babahanian, 33 Poushkini, Erevan.

*이 사람(Harootiunian)은 이전에 다음과 같은 기사를 삽입했습니다. "공산주의자"라는 신문!! 예레반에서 출판됨(1964, No. 17l), 생식의 이점을 완전히 부정하지 않고! 그는 특정 질병의 제한된 경우에만 사용을 제한했으며 동시에 유해한 동물성 단백질과 인공 비타민을 찬양했습니다. 마지막으로 그는 독자들에게 의사의 조언 없이 천연 식품을 먹지 말라고 경고했습니다. 이러한 주장에 대해 나는 이미 "생식의 길을 따라"라는 제목의 아르메니아 저작에서 신랄한 답변을 했습니다.

***

이 여인은 유명한 아르메니아 가수 오펠리아의 시어머니입니다. Hambardzumyan), 나에게 지금까지 13통의 편지를 보내준 아주 똑똑한 여인인데, 그 중 일부를 다음과 같이 언급하겠습니다.

1966년 11월 20일:

친애하는 호바네시안 씨,

“거의 두 달 전, 저는 펜으로 표현할 수도 없고 설명할 수도 없을 만큼 설렘과 열정, 맛, 한 마디 한 마디로 저에게 딱 하루만 빌려주신 당신의 생식책을 읽었습니다. 나는 맹목적으로

수년 동안 내 얼굴에는 가짜 몸의 흔적이 남아 있는 채 죽음을 향해 돌진하고 있었습니다. 하지만 생식을 하다가 일찍 없어졌습니다.

나는 아직 당신의 훌륭한 책을 다 읽지 못했을 때, 조리된 음식과 약병과 캡슐이 나에게서 분리되지 않은 모든 것을 쓰레기통에 보냈습니다. 내가 당신에게서 이 선물을 받고 생식 비건이 되기로 결심한 것은 내 61번째 생일이었습니다. 나는 오늘을 결코 잊지 않을 것입니다. 파괴된 내 몸에 어떤 변화가 일어났는지 잘 짐작하실 수 있을 겁니다. 지난 몇 년간 저는 각종 질병에 시달려 힘든 생활을 했습니다. 특히 숨이 막힐 듯한 사분열병과 참을 수 없는 좌골신경통이 잠을 앗아갔습니다. 지독한 질병의 손아귀에서 벗어나자 저는 활동적이고 강인하고 튼튼한 사람이 되어 하루 종일 사슴처럼 뛰어다녔습니다. 감사를 표현할 말을 찾을 수 없습니다. 오 천재 중의 천재여, 사랑하는 친구여...

그녀가 마지막임을 자랑스러워하는 먼 친구의 인사를 받아주세요
이름은 당신의 이름과 같습니다(Ter Hovannessian). 이제 사람들이 몸에 독성 물질을 넣는 방식을 참을 수 없습니까? 무지함 때문에 사랑하는 사람들을 집에 초대하고 내 손으로 직접 요리한 음식을 나눠주곤 했던 일을 생각하면 괴로워집니다.

생을 먹기 전에는 심장이 뛰면서 뇌졸중이 왔다는 소식을 들었고, 내 생각에는 그것이 즐겁고 쉬운 죽음으로 여겨졌는데, 이제는 내 동생의 이름이 등재되어 있다는 것을 내 눈으로 읽고, 내 귀로 듣고 살고 싶다. 전 세계의 언어. 당신의 일은 현명합니다. 요리된 음식은 반드시 무너져야 합니다. 그러면 승리가 당신에게 올 것입니다.

1967년 8월 2일:

"이제 진짜 인간처럼 완벽하게 건강하고 번영하고 있습니다.
너야말로 세 번째 편지야. 내 마음의 감정이 너무 많아서 종이에 쓸 수 없습니다.
나의 현재 건강은 당신 덕분입니다. 인류의 구세주이시여, 사랑하는 형제여, 당신을 형제라고 불러도 될까요?

이전 두 통의 편지에 대해 당신에게서 답장을 받지 못했을 때 나는 친구들에게 당신의 큰 책을 빌려 두꺼운 공책 세 권에 모두 복사했습니다. 이제 이 사본의 주인이 바뀌고 있습니다. 나중에 알고 보니 책과 편지를 보냈는데 저한테는 안 왔어요.

이곳에서는 완전채식 생식을 믿는 사람들이 날로 늘어나고 있습니다.
낮; 그 중에는 의사도 있다. 대부분 나한테 오는데

몇 가지 질문이 있습니다. 저는 생식을 홍보합니다. 나는 케이크, 할바, 샐러드, 원시 돌메를 만들어 사람들에게 보여주고, 지시 사항을 인쇄하여 사람들에게 배포하고, 건포도와 함께 케이크에 당신의 이름을 씁니다. 나는 네 여동생을 위해 이 케이크 중 하나를 샀다. 그녀는 울면서 나를 안고 "오늘부터 우리는 두 자매다. 우리 집의 문은 언제나 너희에게 열려 있다"고 말했다. 그녀는 나에게 당신 책의 두 번째 책을 주었습니다.

나는 종종 당신의 여동생을 만나고, 당신의 편지와 문서를 읽고, 사진 속에서 나는 "강화" 식품과 "효과적인" 약물로 인해 낭비되고 있는 두 자녀의 사진을 큰 연민의 마음으로 바라보았습니다. 그들은 희생되었지만 오늘날에는 수천 명의 사람들이 특정 죽음에서 구원받고 그들을 기억하며 인사를 보냅니다. 과거의 위대한 천재들이 이런 음식과 약 때문에 일을 미완성으로 남겨두고 멸망했는데... 오직 당신만이 이 비밀을 밝혀냈습니다. 이러한 사실을 감히 부인하는 혀가 벙어리가 되게 하십시오.

이제 나 자신에 대해 조금 이야기하겠습니다. 내 생각엔 흥미로울 것 같아 제가 회식을 시작하기 전의 모습과 지금의 모습을 알려드립니다. 나는 열일곱 살 때 허리 오른쪽에 심한 통증을 느꼈습니다. 의사들은 원인을 파악하지 못하고 약과 마사지만으로 불편함을 느꼈습니다. 6년 후, 나는 결국 죽어가며 병원에 실려갔습니다. 알고 보니 오른쪽 신장에 돌과 고름이 가득 차 있었습니다. 내 신장을 수술한 교수님은 지성적인 사람이었는데, 만약 그가 살아 있었다면 당신의 발견에 양손으로 서명했을 것입니다. 의사들이 마사지와 해로운 약물 때문에 신장의 절반을 먹어치웠다고 말하며 웃었다. 그는 나에게 고기, 계란, 피클, 생수, 짠 음식을 영원히 잊고 야채와 과일을 더 많이 먹으라고 명령했습니다.

나는 이 명령을 2~3년 동안 따랐고, 기분이 좋아지면 다시 모든 것을 먹기 시작했습니다. 조금씩 식욕이 증가했고 체중도 날이 갈수록 늘어났습니다. 다른 사람들처럼 나도 이것이 건강의 신호라고 생각했는데, 알고 보니 그 반대였다. 처음에는 심한 두통이 시작되었고, 그 다음에는 다리가 부어오르고, 마흔네 살에 인공치아가 자연치아로 교체되었습니다. 내 몸무게는 82킬로그램에 이르렀습니다. 숨가쁨, 만성 기침, 심계항진, 신맛이 나를 둘러싸고 있었습니다. 나중에 갑상선종이 나타났는데,

단단한 달걀처럼 내 목을 감쌌다. 의사들은 수술을 원했지만 나는 거절했습니다. 그러다가 좌골신경통, 동맥경화증, 혈압, 치질, 통풍 등으로 온몸이 약해져서 걸을 수 없게 되었습니다.

내 방은 내 음식의 절반을 차지하는 아스피린 정제, 피라미드, 발로카르딘, 밀로카르딘, 아날진, 벨로이드, 카포디아지트 및 기타 독극물의 약국과 같았습니다. 저는 의사들에게 실망했고 다들 이런 증상이 나이와 관련이 있다고 해서 제 인생이 끝나는 줄 알았습니다. 나는 이 세상에 지쳤고, 단지 한 번의 뇌졸중으로 이러한 굴욕이 끝나기를 바랐을 뿐입니다. 기적이 나타나서 나를 이 악몽에서 구해줄 수도 있다는 생각은 전혀 하지 못했습니다. 그런데 이게 합류했어요. 이제 17킬로그램의 악마가 사라졌습니다(편지 작성자는 이 생식 기간 동안 자신의 원래 몸에 17킬로그램의 신선하고 건강한 세포가 축적되었다는 사실을 잊어버렸습니다. 즉 악마는 17킬로그램이 아니라 34킬로그램, 어쩌면 그 이상이었을 수도 있습니다) 그리고 나는 실제 몸무게 64킬로그램의 몸무게로 도시의 한 쪽 끝에서 다른 쪽 끝까지 걸어가며 그곳 진료소에 있는 언니의 딸에게 무거운 짐을 들고 꼬냑 공장의 132계단을 올라간다. 그리고 그곳의 의사들은 나의 이전 상태를 완전히 잘 알고 놀랐습니다.

특히 혈압을 측정할 때 19개가 아닌 13개가 표시될 때는 더욱 그렇습니다. 이것은 그들의 의견을 바꾸게 만들고 실제로 진실이 승리하게 만들 것입니다. 나는 집에서 맛있는 생식 비건 음식을 준비해서 그들에게 가져가면 그들이 먹고 나는 이렇게 말합니다. "호바네시안은 그의 책을 전 세계에 무료로 보냅니다. 나는 또한 사람들에게 생식을 대접하고 원하는 만큼 먹습니다." 나는 이 행복 속에 10개월째 살고 있습니다...

나는 디톡스에 관해 몇 마디 말하고 싶습니다. 내 질병의 고통은 너무 강해서 해독의 첫 반응을 느끼지 못했고, 더 많이 먹을수록 더 많이 얻을 수 없었습니다. 몸 왼쪽에 붉은 발진이 생겼고 그것도 고통스러웠지만 곧 사라졌습니다. 피부가 어딘가 건조해지고 가렵고 비듬이 생기고 좋아졌습니다. 소변 색깔이 어떨 때는 선홍색을 띠기도 하고, 어떨 때는 하얗고 걸쭉해지기도 했는데, 지금은 물처럼 맑아졌습니다. 저절로 좋아지는 몇 가지 심한 두통이 있었습니다. 생식을 먹은 첫날부터 나는 이 세상에 약이 있다는 사실을 잊어버렸다. 나는 그것을 믿을 수 없다

흰머리가 이제 백발이 되어 원래 색으로 돌아가고 있어요."

편지 12호 - 1971년 5월 7일

"뉴스가 너무 많아서 어디서부터 시작해야 할지, 어디서 끝나야 할지 모르겠습니다. 어느 날 행정 업무를 하러 병원에 갔는데, 한 여의사가 당신의 책을 손에 들고 다른 의사 몇 명을 주위에 모으는 것을 보았습니다. 그리고 처남이 생식 완전채식을 통해 어떻게 심각한 신장병에서 벗어날 수 있었는지 열정적으로 설명하다가 "이 책에는 오필리아 함바르소미안의 시어머니의 편지도 들어있어요"라고 말했다. 저를 모릅니다. 책을 보니 제가 사인을 해서 사람들에게 나눠준 것과 같은 책의 사본이었습니다. 귀하의 책은 매우 희귀하기 때문에 더 많은 사람들이 사용할 수 있도록 복사할 것입니다. 의사 선생님이 저를 알아보시고 어느 날 환자를 만나러 가보자고 하셔서 확정된 날에 갔어요.

이제 완전히 건강해진 Ozonian이라는 이전 환자는 호화로운 파티를 조직했습니다. 그는 수의사, 그의 아내는 의사, 그의 형은 대학 교수, 그의 아내도 의사이며 몇몇 언론인과 몇몇 새로운 생식자가 모였습니다. Kirovakan의 Dr. Abajian이 몇몇 새로운 생식 추종자들과 함께 입장했습니다.

오조니안은 1년 전 그가 중병에 걸렸을 때 당신의 옛 주소로 편지를 썼는데, 내 생각엔 그 편지가 당신에게 도달하지 못한 것 같습니다. 이 편지가 너무 흥미롭고 귀중해서 복사해서 보내드립니다. 편지에서 볼 수 있듯이, 그는 1년 전에는 너무 아파서 실망했지만 지금은 완전히 건강하게 일을 하고 있습니다. 오조니언 편지:

"이 시대 최고의 자선가이시며 최고의 과학자이신 당신에 대한 놀라움과 존경심을 어떤 말로 표현해야 할지 모르겠습니다. 신장병으로 몸이 너무 약해서 글을 쓸 수가 없습니다. 가장 가까운 친척들에게도 몇 마디 말을 할 수 있지만 나는 기쁜 마음으로 당신에게 편지를 쓰고 있습니다. 이 세상에서 내가 편지를 쓸 수 있는 사람은 당신뿐인데 나는 글을 쓸 수 없습니다. 내 형이 당신의 책을 가져오며 이렇게 주장했습니다. 나는 그것을 읽고, 그 사람의 기분을 상하게 하지 않기 위해 침대에 앉아, 너무 많이 읽어서 찢겨진 책을 마지 못해 읽기 시작했지만, 이 매혹적인 책을 포기할 수는 없었습니다.

그 날카롭고 열정적인 언어와 당신의 깊고 강철 같은 생각이 내 온 존재를 매혹시켰기 때문입니다. 진실을 찾기 위해 당신을 과학 바다의 숨겨진 지하실로 보낸 것은 바로 이 아이들의 비극적인 죽음이었습니다. 깊은 슬픔으로 인해 당신은 생물학의 태양이 되었습니다. 이를 위해 인류는 당신의 두 자녀에게 빚을 졌으며 그들의 이름은 항상 열방의 기억 속에 남을 것입니다. 당신의 책을 읽은 후 나는 즉시 생동감을 느꼈고 치유 결과를 기다리지 않고 감사를 표합니다. 나는 당신의 말이 진실임을 확신했기 때문입니다. 나는 수의사이고 생물학에 매우 익숙하기 때문에 당신의 말의 위대함을 더 잘 이해할 수 있었습니다. 수십년 동안 내 뇌 속에 깊이 뿌리박혀 있던 생명과학의 모든 생각이 하루아침에 바뀌었습니다. 나는 위대한 발견이 숨겨져 있는 적이 없기 때문에 미래가 당신의 위대함 앞에 굴복할 것이라고 확신합니다. 저는 40세입니다. 나는 만성 신장염을 앓고 있으며 상태가 매우 심각합니다. 내 혈중 질소는 65-90이고 내려가지 않습니다.

침대에 누워서 숨만 쉬어도 괜찮을 거라 확신해요. 나는 나를 낳아주신 어머니께 빚을 지고, 평생토록 어머니께 빚을 지게 될 것입니다..."

또 다른 흥미로운 소식은 "Science & Life"잡지의 기자 중 한 명이 생물 발달에 대한 연구를 수행하기 위해 모스크바에서 예레반으로 왔습니다.

여러 명의 의사들과 회식 경험자들이 회식 기자의 집에 모여 보고서를 작성했다. 그는 나를 찾았고, 1971년 11월 15일에 13번 편지(나는 "Avangard" 신문의 편집자에게 자세한 편지를 썼습니다)가 분명히 효과가 있었던 것 같습니다. 왜냐하면 전화로 소화기 질환 전문가가 있다는 소식을 들었기 때문입니다. 시스템인 Jivan Shmavonyan 교수는 나와 다른 생식을 먹는 사람들을 만나고 싶어했습니다. 활동적인 생식인들을 위해 파티를 열지 않고는 무엇을 할 수 있겠습니까? 파티를 며칠 앞두고 회사를 쉬게 되었고, 당황하지 않고 라이브 먹는 분들에게도 새로운 식탁을 차리기 위해 노력했습니다.

생빵, 비스킷, 바삭은 물론이고, 꽃잎, 석류씨로 만든 각종 생잼, 심지어 매년 봄에 만드는 푸른 호두까지, 그리고 각종 샐러드로 꾸며봤습니다.

큰 테이블 세 개는 너무 많아서 말하기 어렵습니다. 한동안 아무도 당신의 이름이 빛나는 세 개의 큰 케이크에 감히 손을 대지 못했습니다. 결국 잘라서 연주해봤습니다. 과일과 과일 주스의 무게로 식탁이 신음했다!



가운데에는 Aterhov의 여동생(Siranush BabaKhanian)이 보이고, 그녀의 왼쪽에는 Shmavonyan 교수가 있으며, Haikanush Ter Hovannessian은 그녀 뒤에 서 있습니다.

회의는 1971년 10월 24일 16시에 예정되어 있었습니다. 두 시간 전에 내가 당신의 여동생을 불러서 먼저 도착하는 사람들이 당신의 대표로서 그녀와 악수하도록 보냈습니다. 우선 명예교수님이 직접 들어오셔서 웃는 얼굴로 양손으로 악수를 하시고 존경하는 마음으로 언니를 맞이해 주셨습니다. 또 다른 순간에는 회식 손님이 모두 의사, 대학교수, 언론인, 교사 등이었는데, 한 번에 45명 정도가 입장했다. 나는 충격을 받았습니다. 바로 그때 Abajian 박사가 Kirovakan에서 온 네 명의 민첩하고 쾌활한 여성과 함께 그의 차에 도착했습니다. 그는 먼저 자신의 질병에 대해 이야기하고, 이 질병을 없애준 것에 대해 감사의 마음을 전하며 귀하와 귀하의 건강을 기원했습니다.

이어 생먹이들이 차례로 연설을 하며 과거의 질병과 현재의 건강 상태에 대해 자세히 설명했다. 교수는 조용히 앉아서 주의 깊게 듣고 노트에 메모를 하고 있었습니다. 라이브 이터들의 취재가 끝난 후 그가 자리에서 일어나 자신을 소개하자 대부분의 손님들은 그를 알지 못했다.

모두가 앉아서 조용히 듣기 시작했습니다. 그는 자신의 의도와 계획에 대해 천천히 말하기 시작했습니다.



대학 교수 중 한 명이 Hovannessian의 편지를 읽습니다. Abajian 박사가 그의 왼쪽에 앉아 있습니다.

그는 "호바네시안은 실제로 훌륭한 일을 해냈다"고 말했다.
가장 유명한 과학자들이 보통 사람들에게서 나왔다는 것을 보여줍니다. 호바네시안은 의사는 아니지만 그의 발견으로 그는 의사보다 우월하며 과학자가 될 권리가 있습니다. 비록 적들이 있지만 진실은 그가 승리한다는 것입니다. 여러분 모두가 말하고 인용했지만 이 말은 여러분과 함께 남아 있습니다. 인구를 조직하고, 살아있는 먹는 모든 사람의 통계를 수집하고, 그들이 과거에 어떤 질병을 앓았는지, 현재 상태가 어떤지 파악하고, 이러한 문서를 우리에게 제공해야 합니다." 그의 제안에 따라 15명으로 구성된 위원회가 선택되었습니다. 그리고 거기에 내 이름도 등록되어 있었고, 우리는 3개월에 한 번씩 그런 모임을 열기로 했습니다.

교수는 완전채식요양원을 건립할 생각도 있다고 했고, 완전채식식당을 건립하자는 얘기도 나왔다.
결론적으로 저는 교수님의 요청에 따라 귀하의 편지와 인도 정부로부터의 편지,

내가 "Avangard"에게 쓴 편지와 Ozonian과 Makarian의 편지. 그는 샐러드와 다른 요리를 모두 즐겁게 먹으며 어떻게 준비하는지 물었습니다. 나는 가지고 있던 샐러드 양식 10부를 손님들에게 나눠주었다. 이것은 제가 당신에게 보낸 버전이 아닙니다. 이것은 완전히 새롭고 완전한 버전입니다.

회의는 16시부터 21시까지 진행됐다. 떠날 때 교수는 자신의 카드 중 하나를 나에게 주고 다른 하나는 Siranoush에게 주면서 항상 그와 연락할 것을 요청했습니다. 그는 Siranoush에게 이렇게 말했습니다. "나는 정말로 당신의 형제를 만나서 목적지에 곧 도달할 수 있는 효과적인 계획을 상의하고 공동으로 준비하고 싶습니다. 해외 여행 허가를 받는 것은 어렵습니다. 당신의 형제에게 편지를 보내십시오. 아마도 그의 영향력을 이용할 수 있을 것입니다. 초대장을 준비하려고"

교수 주소: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan.”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

인도 정부에서 보낸 편지:

인도 정보 서비스 - TS Kanwar

테헤란, 1971년 1월 4일, 인도 대사관. 언론 관계자

"알려드린 대로 '생식'이라는 제목으로 책을 출간하셨습니다. 인도 정부가 Nature Cure의 진행과 발전에 관한 연구를 수행하는 Nature Cure 의사 결정 위원회를 임명했음을 알려드릴 수 있습니다.

귀하의 책은 이 위원회에 전달되었으며 위원회에서는 귀하의 책을 인정하고 좋은 작품이 될 것이라고 생각합니다. 따라서 인도 보건가족계획부에서는 이 거대한 책을 저렴하게(단 5루피) 판매하여 배포할 생각을 하고 있습니다. 그들은 이 출판물의 판매로 이익을 얻지 못할 것입니다.

허락해 주시면 정말 감사하겠습니다.
인도 정부는 이 책을 영어와 기타 12개 현지 언어로 출판하기로 결정했습니다.

또한 이 책이
1967년판. 아니면 가까운 시일 내에 수정하시겠습니까?

그러므로 인도에서 이 책을 출판하는 데 필요한 허가를 받아주시면 감사하겠습니다."

TS 칸와르.

1964년 마하트마 간디가 설립한 인도에서 가장 활발한 의료기관이다. 그들은 인도에서 내 책과 회보를 정기적으로 배포합니다. 인도 보건부는 이 기관을 통해 제 책에 소개되었습니다. 다음은 해당 기관의 책임자가 나에게 보낸 편지의 일부입니다.

"5년 전에 영국 채식 잡지에서 당신에 대한 기사를 읽었는데 별로 관심을 두지 않았고 거의 잊고 있었습니다. 지난달까지 그곳에서 요양원을 운영하는 한 멕시코 여성이 우리와 3주 동안 머물면서 당신에 대해 높이 평가했습니다. 생식.그 이후로 초조하게 연락해서 책 주문하려고 하는데 주소는 어떻게 알 수 있나요? 그런데 며칠 전 5년 동안 생식을 해오신 두 분께서 찾아오셔서 저에게 생식을 주셨습니다. 주소. 이 연구소는 간디가 설립했으며 그의 생애 말년에 10년 동안 그곳에서 일할 수 있었던 행운을 누렸습니다.

자연 치료 센터, 우룰리-칸찬, 인도

이스라엘 비건 소사이어티(Israel Vegan Society) 회장, 'Nature and 건강' 잡지:

"게시판을 보내주셔서 정말 감사합니다. 우리는 이를 얻으려고 노력하고 있습니다. 가장 많이 사용하고 싶은 사람들에게. 우리는 지금까지 당신의 책을 100권이나 팔았습니다. 대부분의 인구가 영어를 모르는 작은 나라에서 이렇게 많은 책을 판매하는 것은 정말 큰 성공입니다. 여섯 살 아나히트의 아름다운 사진도 실린 잡지 '자연과 건강'(TEVA UBRIUT)의 표지를 보내드립니다. 지금은 열두 살 아나히트의 사진을 실을 기사를 준비하고 있다"고 말했다.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. 이스라엘

이 의사는 영국 채식주의자 협회의 회장입니다.
런던에 변호사가 있는데 내 책을 읽은 후 그녀는

확신을 갖고 환자들에게 내 주소를 알려주고 생식책을 처방한다. 다음 편지가 이를 증명합니다.

"나는 생식에 관한 당신의 책을 읽었습니다. 라토 박사님은 내 암을 치료하기 위해 생식 식단을 처방하셨습니다. 그는 내가 그 책에서 책을 주문할 수 있도록 당신의 주소를 나에게 알려 주셨습니다. 우편으로 10달러를 보내 드리겠습니다. 책 세 권을 보내 주십시오. 그리고 6개의 게시판이 있습니다."

Campbell Moodie 부인, 31 Linden Garden, London, W. 2

베라 스탠리 앨더 부인:

"사랑하는 영광스러운 친구여, 나는 당신의 책을 주의 깊게 두 번 읽었고 다음과 같은 것을 느꼈습니다. 이 책은 인류의 새로운 시대를 열어줄 것이다. 마침내 세상에 전반적인 활력이 생기도록 이 책을 사람들의 눈앞에 두는 것이 매우 필요합니다. 당신은 내가 지금까지 읽은 책의 어떤 영양학자보다도 단순하고 완벽한 진리를 인식하고 그것을 더 정확하게 설명할 수 있었던 천재입니다.

나는 수년간 사람들에게 인간은 과일을 먹는 사람이고 이것이야말로 세상의 문제가 해결되고 황금의 세계가 창조될 것이라고 강조해 왔습니다. 당신의 모토("요리하지 마세요")는 간단하고 기본적인 순서로 모든 이유, 조치, 절제를 제거합니다. 지금까지 논의된 통계 등을 없애고 그 자리에서 사람들에게 진정한 건강과 행복을 제공할 것입니다.

당신의 발견은 전기의 발견과 마찬가지로 천재의 작품이며, 아마도 당신을 이해하는 사람들도 천재일 것입니다.

나는 당신의 책을 유명하게 만들기 위해 무엇이든지 할 것입니다. 나는 현재 책을 편집하고, 다른 책을 집필하고, 강의를 하고 있습니다. 이런 일을 하기에는 하루가 너무 짧습니다. 지금 세상의 상황은 위태롭지만 남편과 나는 당신과 당신의 일, 그리고 당신의 성공이 여전히 이 세상에 있다는 사실을 알고 격려를 받습니다. 우리가 당신과 매우 가깝다는 것을 받아들이십시오.

내 책 중 하나를 보내드립니다. "우리는 수년 동안 비건 채식을 해왔고, 담배도 피우지 않고 술도 마시지 않습니다. 이제 남편과 저는 당신의 방법을 사용하고 있습니다."

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

건강의 본질» 최고 건강 및 생명법 출판사:

1968년 4월 29일:

"나는 당신의 책을 받았습니다. 나는 이 책이 훌륭하다고 생각할 뿐만 아니라, 그런데 내 생각과 행동, 글과 딱 들어맞는다. 이제 우리는 "ESSENCE OF HEALTH"라는 잡지를 발행하고 있습니다. 나는 이 잡지와 내 개인 서적의 출판 외에도 사람들에게 올바른 길을 알려주는 외국 서적도 판매하고 싶습니다. 그러기 위해서는 내 책에 귀하의 책이 포함되어야 할 것이 확실하므로, 도매 할인 조건을 알려 주시기 바랍니다."

1968년 5월 24일:

"나는 당신에게 생식 도서 50권에 대한 82.5달러 수표를 보내게 되어 기쁘게 생각합니다. 만약 당신이 우리에게 책을 인쇄할 권리를 기꺼이 주신다면 우리는 기꺼이 그것을 받아들일 것입니다. 우리는 그것을 출판할 모든 도구를 갖추고 있습니다."

Box 2821, 남아프리카공화국 더반.

DAULAT RAM 공개 임무:

"당신은 이 편지를 받으면 놀랄 것입니다. 저를 믿으십시오. 당신의 책을 본 후 이 연구소의 모든 이사회 구성원은 깊은 감동을 받았을 뿐만 아니라 생식을 통해서만 인구를 위기로부터 구할 수 있다는 것을 완전히 확신했습니다. 모든 질병. 우리 공동체는 자선 단체입니다. 우리는 인도에서 생식 운동을 시행하기로 결정했습니다. 귀하의 책을 영어와 현지 언어로 인쇄하도록 허락해 주시면 우선 1만 부를 무료로 배포하겠습니다. 우리는 또한 보건부에 연락하여 활동 시 이 문제를 고려할 수 있도록 하고 병원에서도 진실을 입증하기로 결정했습니다.

우리는 당신의 철학이 개인적인 이익 측면에서 반대한다는 것을 알고 있습니다. 그러나 대부분의 인구가 가난하고 굶주린 인도와 같은 나라에서는 생식이 적합한 기반을 찾고 수백만 명의 인류에게 다음과 같은 결과를 초래할 것입니다. 요리된 음식과 습관과 잘못된 관습이 고통받고, 구원받게 됩니다. "나중에 책이 나오면

출판이 되고 결과가 나오면 가족들과 함께 인도에 오셔서 그 결과를 직접 눈으로 확인하실 수 있도록 초대장을 보내드리겠습니다."

크리샨 모한(Krishan Mohan) 부사장 17-B, 아사프 알리 로드(Asaf Ali Rd.) 뉴 델리

인도 대사관으로부터 편지를 받은 후, 나는 다시 시도하여 우리 나라 당국에 이 승리를 알리기로 결심했습니다. 먼저 나는 MohamadReza Shah Pahlavi에게 다음과 같은 편지를 썼고, 페르시아어, 영어, 아르메니아어 서적을 황실에 첨부했습니다.

그 편지:

“처음에는 상상하기 어려울 수도 있는 너무나 행복한 소식을 전해드리게 되어 뿌듯합니다.

30년간의 노력, 연구, 연구 및 경험의 결과, 오늘날 모든 질병의 원인은 사람들이 자신도 모르게 몸에 넣은 조리된 음식, 화학 물질 및 기타 죽은 물질의 섭취로 인해 발생한다는 것이 확실히 입증되었습니다. 나는 유명한 의사들이 "효과적인" 약과 "강화시키는" 음식을 처방한 결과로 사랑하는 두 자녀, 즉 열 살에 한 명, 열네 살에 한 명을 잃었을 때 이것을 확신하게 되었습니다. 내가 아르메니아어로 쓴 상세한 책이 1960년에 인쇄되어 출판되었고, 1963년에 페르시아 동포들에게 알리기 위해 일시적으로 페르시아어로 작은 팜플렛을 출판했고 그 사본도 동시에 발표되었습니다. 언급된 책은 문화예술부 장관인 Mr. Pahlbod가 주목했습니다. 그는 나를 불렀고 몇 차례의 만남 후에 Dr. Dr.를 소개했습니다.

레드라이언앤선(Red Lion and Sun) 사무총장 압바스 나피시(Abbas Nafisi). Abbas Nafisi 박사와 Khaje Nouri 산부인과 병원 원장인 Abolqasem Nafisi 박사는 내 아이디어와 의견을 좋아했으며 모든 종류의 지원과 협력을 약속했습니다. 생식에 대한 사전 조사를 위해 네무네 고아원과 제1보육원, 바라미 아동병원을 소개해 주었습니다. 안타깝게도 일부 의사와 직원들에게 낡은 잘못된 생각을 분리하고 그들의 생각을 새로운 생각에 익숙하게 해야 했기 때문에 나는 그곳에서 몇 가지 어려움을 겪었습니다. 따라서 작업이 연기되면서 나의 노력은 성과가 없었고 일시적으로 추구를 포기했습니다. 문제. 물론, 훌륭한

특히 그들의 잘못된 식습관이 미치는 해로운 영향을 면밀히 관찰했기 때문에 더욱 그렇습니다.

기본적으로 언급된 기관의 관리자들과 모든 의사들은 죽은 음식의 실제적인 영향에 주의를 기울이지 않았고 식당과 같은 모든 환자에게 요리되고 생명이 없는 음식만을 먹였으며 이는 100% 질병을 유발합니다. 내 조국에서 성공하지 못한 후, 나는 내 생각을 외국의 과학자들에게 표현하기로 결정했습니다. 그렇게 해서 내 계획을 내 조국에서 실행하는 데 필요한 타당하고 부인할 수 없는 증거를 얻을 수 있을 것입니다. 이제 때가 왔으니 샤와 민중의 백색혁명으로 세상에 뜻을 보여준 여러분에게 이 중요한 정보를 전하는 것이 나의 신성한 의무라고 생각합니다 .

나의 영어 책은 1963년에 처음으로 인쇄되어 출판되었으며 지금까지 판매되었습니다. 그리고 1965년에 나는 아르메니아어로 두 번째 책을 출판했고, 2년 후에는 같은 책을 영어로 번역하여 여러분에게 각각 보냈습니다. 나는 개인적인 수단과 자원을 동원하여 이 책 1만 권과 무료 전단 약 50만 권을 외국의 정치인, 신문, 기관, 대학 등에 보냈습니다. 올해에도 저는 사람들에게 무료로 제공하기 위해 아르메니아어로 된 팜플렛 1만 장을 인쇄했습니다. 이러한 활동의 결과는 오늘날 세계 여러 나라, 특히 미국, 인도, 아르메니아에는 수십만 명의 생식 비건(Raw-Vegan) 사람들이 있으며, 그들 대부분은 의사들에게 실망한 환자들이었고, 지금은 그들은 완벽한 건강을 유지하며 삶을 이어갑니다. 나는 그들로부터 수천 통의 감사 편지를 받습니다. 거의 모든 완전채식주의자와 자연요법 의사, 기타 진보적인 의료 기관에서는 내 책과 전단지를 퍼뜨리고 완전채식 생식에 대한 대대적인 광고를 시작합니다. 그들은 내 발표를 신문에 게재하고 완전채식 생식을 위한 요양소를 짓습니다. 멕시코에는 생식 고아원이 설립됐다. 내 책은 아르헨티나에서는 스페인어로, 델리에서는 힌디어로 번역되고 있으며 현재 인쇄 중입니다. BBC는 내 책을 TV에 소개하고 그 일부를 사람들에게 읽어주었습니다. 유럽, 미국 등의 자선 의사들이 '난치병' 환자들에게 내 주소를 알려주며 읽어보라고 권한다.

생으로 먹는 책. 예레반 아카데미의 생물학자들은 월간지 "Science & Technics"에서 내 견해를 옹호하고 지지합니다.

아르메니아어로 된 나의 큰 책이 10년 전에 출판된 이후로, 예레반에서는 날것 먹는 사람의 수가 증가했습니다. 그들은 서로 관계를 맺고 생식을 기반으로 파티와 축하 행사를 조직합니다. 이러한 생식을 먹는 사람들 중에는 의사도 많이 있습니다. 예레반대학교 영양학과장 겸 교수가 생식에 대한 강의를 조직하고, 이 모임에서는 중증 질병에서 구조된 사람들이 보고를 한다.

예를 들어, 마비를 앓고 있던 한 여의사가 4년 동안 움직일 수 없었고, 14개월 동안 생식을 먹다가 일어섰고, 지금은 완전히 건강해졌습니다. 또 다른 흥미로운 예: 내 친척 중 28세 청년은 신경 약화로 인해 팔과 다리를 거의 움직일 수 없었습니다. 그는 내 무료 설명을 무시하고 세 번이나 유럽을 여행하며 100만 리알이 넘는 비용을 지불하고 마침내 로잔에서 내 책을 읽고 진실을 알게 된 유명한 신경학자로부터 생식 책을 받았습니다. 그는 테헤란으로 돌아왔다.

해당 파일에 비슷한 문서가 수천개 있는데 저는 나는 임명된 사람에게 그것을 제시할 준비가 되어 있습니다. 결국, 최근 나에게 찾아온 가장 큰 성공은 인도 정부가 내 책의 유용성을 공식적으로 인정하고 출판하기로 결정한 것이며 인도 사람들이 책의 지침을 따를 수 있도록 이 책을 읽을 것을 권장했다는 것입니다. . 질병, 가난, 굶주림으로부터 구원받게 됩니다.

오늘은 소비를 기피하는 사람들이 조리된 음식, 유독한 약물 및 기타 죽은 물질은 심장마비, 암, 당뇨병, 전염병, 감기와 같이 가볍든 무겁든 모든 질병이 없습니다. 등이 저장됩니다. 이용 가능한 문서는 새로운 병원이 개설됨에 따라 환자 수가 비례적으로 증가한다는 것을 잘 입증합니다. 병원, 약국, 주방은 질병 발생의 근원지이기 때문입니다. 그러므로 병원을 새로 지을 필요는 없지만, 병원이 환자 없이 방치되고, 차례차례 문을 닫도록 여건을 조성해야 하며,

이 상태는 사람들이 먹는 방식을 바꾸는 경우에만 발생합니다. 일부 사람들이 생각하는 것과는 달리, 이 일을 하는 것은 매우 쉽습니다.

인도 정부가 결정한 대로, 먼저 국민에게 생식에 관한 책을 읽도록 권장하는 것이 필요하고, 두 번째로 요리가 부자연스럽고 생명력이 없는 행위임을 공식적으로 발표해야 합니다. 죽은 음식, 독성 약물, 화학 비타민에 대한 허위 및 오해의 소지가 있는 광고는 제한되어야 합니다.

농부들에게 독성 약물을 배포하는 대신, 보건 봉사단 장교는 농부들에게 살아있는 야채를 재배하는 방법을 가르칠 수 있습니다. 싹이 튼 밀, 맛있고 값싼 건강 식품 준비, 생밀 2리알, 대추야자 2리알, 야채 2리알로 사람이 몸을 충분히 만족시키고 질병 없이 살 수 있는 방법.

언론, 라디오, 텔레비전을 통해 식습관의 변화, 살아 있고 활력을 주는 자연 식품의 준비에 대해 국가에 경고하고 처방하는 것이 가능합니다. 병원은 점차적으로 요양소로 전환될 수 있습니다. 보육원, 고아원, 병원에 먹이를 주는 방식은 점차 의무적인 생식-채식으로 전환되어야 합니다. 결과적으로 사람들은 이러한 요양소를 집으로 옮기고 스스로 의사가 됩니다. 곧 병원들은 환자들로 텅 비고 차례로 문을 닫게 될 것입니다. 모든 종류의 담배, 음료, 고기, 생선 및 기타 유해 물질의 소비가 점차 줄어들 것입니다.

아몬드, 피스타치오, 대추야자, 건포도 및 귀중한 식품과 기타 많은 과일 및 채소가 다른 나라에 최저 가격으로 수출됩니다. 이는 중단되어야 하며 수출이 이루어져서는 안 됩니다. 그러므로 이곳에서 생산된 음식을 우리 인민이 소비하게 되고 결과적으로 사람들의 생활수준이 향상되고 그들의 부정적인 태도가 줄어들게 될 것입니다. 절도, 범죄, 위조가 사라질 것입니다. 처음에는 불가능해 보였던 이것이 몇 년 안에 우리 조국에서는 현실이 될 것입니다.

우리는 돈을 사랑하고 무자비한 의사들의 터무니없는 거짓, 오해에 주목해서는 안 됩니다. 왜냐하면 그들은 그들의 주장으로 질병을 예방할 수 있는 최소한의 치료법도 찾지 못했을 뿐만 아니라 그들의 잘못된 행동과

실수로 인해 이러한 질병이 확산되었습니다. 이 모든 논의에 대한 답은 노력과 행동의 확실한 결과일 뿐입니다. 우리 가족에게서 얻은 결과가 그들뿐만 아니라 다른 나라에 흩어져 있는 날음식을 먹는 사람들에게도 충분하지 않다면, 나는 충분한 시설과 수단을 제공받으면 행동으로 내 주장의 진실성을 증명하고 증명할 준비가 되어 있습니다. 짧은 시간 안에.

제가 바라는 것은 제가 영어로 보내드린 책과 공지사항을 인내심을 갖고 읽어 달라는 것입니다."

"가난과 질병으로부터 인류를 구한 가장 위대한 구세주께:

나는 1344년 (페르시아 양력) 에 과도한 비만으로 인해 18년 3개월의 경력을 갖고 퇴역한 제국군 퇴역 장교입니다 . 준비된 심각한 질병. 125kg 정도 쪘던 비만을 치료하기 위해 잠시 은퇴하기 전에는 메트리칼 같은 슬리밍약을 처방받아 복용했고, 그 결과 체중이 150kg에 이르고 계속 불어났다. 일할 힘이 완전히 박탈될 때까지. 그러다가 비타민, 케밥, 기타 음식을 처방하면서 천식도 생겼습니다. 즉, 혜택 없이, 즉 불완전한 급여로 나를 퇴직시키기로 결정되었습니다. 천식으로 괴로워하던 이때 나를 육군 502병원 알레르기과로 보내어 손에 18가지 주사를 놓았는데 하나하나 부풀어 오르더니 그런 것들에 대한 알레르기는 물론 모두 부풀어 올랐지만 청원서가 비어 있지 않자 두세 명은 그것들을 고려하고 당신이 그들에게 알레르기가 있으므로 일주일에 세 번 주사를 맞아야한다고 말했습니다. 그 결과 심장 천식이 생기고 발륨, 유방 시럽, 치명적인 약물과 같은 다른 약을 처방함으로써 신장 기능이 상실되고 심한 복부 부종 통증이 발생했습니다. 그러다가 160kg에서 몸무게가 늘었고 의사가 처방한 강력한 코르텐 알약을 복용하면서 또다시 살이 찌고 이른바 코트니 비만이 생겨 다시 들것에 실려갔습니다.

영원한 치료를 위해 같은 병원 병동으로! 배꼽 탈장 수술 후 의사는 내가 당신의 뱃속에 페니실린 3천만 단위를 비웠다고 말했습니다. 이제 나는 이 페니실린으로 인해 죽음의 문턱에 도달했다는 것을 이해합니다. 이때 내 어린 딸은 심장 류머티즘이 있어서 18세까지 매주 100만200페니실린(페나도르)을 주사해야 했다. -뇌염이라고 합니다. 나와 내 아이들의 가난과 많은 질병에 시달리고 있는 아내는 가정지원법원에 위자료를 청구했고, 나는 월급이 적어 위자료를 못 갚아 이혼했다. 이 비참한 삶에서. 나는 아프고 고아가 된 다섯 명의 아이들과 함께 지냈습니다. 매일 건강보험 수첩을 가지고 병원에 가면 엄청난 양의 소책자가 채워져 있었고 월급의 상당 부분이 진료비, 심전도, 검사비 등의 형태로 횡령되었습니다. 나는 또한 보험 프랜차이즈에 대한 급여의 일부를 잃을 것입니다.

내 상황을 알아차린 아이가 다니던 학교의 회계원이 나에게 생식책을 추천해주기 전까지는 말이다. 나는 이 책을 열정적으로 읽었고 그 내용을 받아들였으며 아이들과 함께 100% 완전채식 생식을 먹기 시작했습니다. 며칠 만에 천식이 사라졌습니다. 그러다가 딸의 상태가 차츰 좋아지고, 어린 아들의 다리도 곧게 펴지면서 나는 젊음을 되찾게 되었습니다. 6개월 만에 체중이 160kg에서 70kg으로 줄었습니다. 그동안 저는 생으로 먹음으로써 어린아이의 생명력과 싱그러움을 되찾았고, 절대 치명적인 음식에 손을 대지 않겠다고 다짐했습니다. 나는 당신의 책 덕분에 불행으로부터 구원을 받았습니다."



Akbar Tofangchi 씨 - No. 11, Khazaei Alley, Arabians 인근, Naser Khosrow St, Tehran.

이 편지의 작성자는 테헤란 Raw Vegans에 온 여성입니다. 그녀는 매일 퇴근 후 클럽에 가서 클럽에서 우리를 돕고 때로는 클럽 작업에서 일부 비디오를 캡처하기도 합니다.

“생채식으로 암을 극복한 방법: 곧 생식 2주년을 맞이

하게 됩니다. 불과 2년 전, 암으로 인한 통증이 심해졌을 때, 나는 내 인생을 완전히 바꿔놓은 생식 책을 접하게 되었습니다. 사실 이 책은 내 생명을 구해주었다.

2533년 2월 21일 (페르시아 달력) 오른쪽 가슴에 뭔가 이상한 느낌이 들었습니다. 조금 속상해서 병원에 갔으나 엑스레이를 찍어보니 별다른 이상은 없었습니다. 두 달이 지나자 통증이 시작되었고 곧 더 심해졌습니다. 치료를 위한 의사 방문이 시작되었습니다.

2533년 6월 25일 내 허락하에 수술이 시행되었습니다. 의식을 되찾았을 때 오른쪽 가슴이 사라지고 오른손이 마비된 것을 발견했습니다.

2535년 1월 5일 왼쪽 허벅지에 통증이 느껴질 때까지 내 기분은 크게 변하지 않았습니다. 여러 의사를 찾아갔고 여러 장의 사진을 찍은 후 골암 진단을 받고 뼈암 진단을 받았습니다.

머리부터 발끝까지 절골술에 대한 전산화 보고서. 질병이 진행되는 것을 막기 위해 또 다른 수술을 통해 자궁과 난소도 제거했습니다. 40일이 지났습니다... 의사들은 제가 다시 입원해야 한다고 말했습니다. 나는 해외로 가서 그곳에서 치료를 계속하기로 결정했습니다. 나는 이스라엘에 갔다. 그들은 내 오른쪽 가슴을 적출한 후 3개월마다 내 폐와 간 사진을 찍었습니다. 많은 양의 방사선이 내 몸에 침투했습니다. 그들은 40번의 세션 동안 나를 코발트로 치료했고, 각 세션마다 한 쪽에는 3분 동안, 다른 쪽에는 3분 동안 코발트를 발랐습니다.

이스라엘에서는 다시 사진과 엑스레이 사진을 찍기 시작했습니다. 제가 수년 전에 수술했던 갑상선종의 사진도 찍었습니다.

마침내 의사는 나에게 전체 과정을 설명하면서 이렇게 말했습니다. "그들이 당신의 가슴을 늦게 제거했습니다. 이 질병은 신체의 세 부분, 즉 폐, 간, 뼈를 공격합니다. 당신은 진행된 골암에 걸렸습니다. 대퇴골의 머리가 너무 얇아졌습니다. 비행기 의자에 앉아 있는데 어떻게 깨지지 않았는지 궁금하네요?"

이스라엘에서는 코발트에 대한 15회의 세션이 있었습니다. 나는 사진, 편지, 처방전, 지시 사항이 가득 담긴 여행 가방을 들고 테헤란으로 돌아왔습니다. 테헤란에서 일주일 동안 화학요법을 받았는데, 오전 7시부터 오후 2시까지 머리에 소금을 뿌렸습니다. 호르몬이 중단되었기 때문에 내 몸무게는 68킬로그램에서 83킬로그램으로 늘어났습니다. 심지어 내 머리카락이 빠지고 수염과 콧수염이 자랄 것이라고 예측하기도 했습니다. 어느 날 캡슐을 복용하려고 했을 때 브로셔를 읽었을 때 이 약이 최대 12가지의 부작용과 사망 가능성이 있다고 쓰여 있는 것을 보았습니다. 하지만 나는 아직 살아 있었기 때문에 나 자신을 괴롭히는 일을 그만두기로 결정했습니다.

10개월 후, 내 인생에서 가장 중요한 변화가 일어났습니다. 몸이 마비된 친구가 한 달간 생식채식을 하고 나니 몸이 많이 좋아졌다고 했을 때, 나도 생식채식을 하기로 결심했다. 다음 날, 몸이 아프고 실망한 채 생식 비건 클럽에 가서 그들의 영양법을 배웠습니다. 며칠 동안 생으로 반, 익혀서 먹으며 점점 용기를 얻었고 마침내 나는

절대 생 먹는 사람. 한달간 생으로 먹다보니 몸에 기적이 일어났습니다. 완전히 빠졌던 눈썹털이 다시 자라기 시작했어요. 걸을 수 있는 힘이 더 생기고 시력도 좋아졌으며 활력도 생겼습니다. 어느 날 나는 중앙 보험 사무실 대리석 바닥 계단에서 떨어졌습니다. 나는 마비될 것 같은 느낌이 들었다. 두 달 동안 생식을 하면서 몸에 변화가 너무 많아서 다시 골반과 다리 사진을 찍자 의사 선생님이 "네 뼈가 나보다 건강하다"고 하더군요. 내 몸에는 그 깊은 상처의 흔적이 남아 있지 않았습니다. 생식 전후의 모든 서류와 사진을 보관해 두었습니다. 2년 동안 완전 채식을 한 후 오늘, 저는 완전히 변했습니다. 이 기간 동안 약은 전혀 복용하지 않았습니다.

수술 후 완전히 마비됐던 오른손이 정상으로 돌아왔습니다. 항암치료를 받고 피부 밑에 여드름이 가득하고 극심한 통증을 느끼던 몸이 좋아지고 여드름도 사라졌습니다. 이 기간 동안 나는 20kg을 감량했다. 이제 나는 하루에 8시간 일하고 여가 시간에는 매우 활동적입니다. 새로운 삶 속에서 행복하고 건강하게 시간을 보내길 바란다"고 말했다.



Maryam Neshan BarJan, 1931년 7월 25일 - 테헤란 출생

***

전 세계 다양한 국적의 생식을 먹는 사람들로부터 받은 이 편지와 수천 통의 다른 편지들은 약물과 조리된 음식의 사용을 중단한 환자들이 모든 종류의 질병이 즉각적으로 그리고 변함없이 완치된다는 것을 증명합니다.

아르메니아의 수도 예레반에서 발행되는 "AVANGUARD" 신문은 그 호 중 하나(1964년, No. 98)에 다음과 같이 썼습니다.

학식 있는 사람들이 날것 먹는 자가 되었도다. 그들은 몸이 너무 가볍고 건강해져서 땀도 나지 않고 심장이 두근두근하지 않는다고 확신합니다."

"SCIENCE AND LIFE"라는 모스크바 저널은 다음과 같이 고백합니다. 1965년 3월호에는 독자들 사이에 생식을 먹는 사람들이 많이 있으며, 그들은 다양한 질병을 치료했으며 편집자들에게 그들의 회복에 대한 자세한 내용을 알렸습니다.

이런 상황에서는 왜 생물학자와 기타 책임 있는 당국이 생식 원칙을 이행하기 위한 적극적인 조치를 취하지 않는지 이해할 수 없습니다. 인류를 질병으로부터 해방시키고 모두의 행복한 삶을 보장하겠다는 최종 목표를 달성할 수 있는 길이 발견되었는데 왜 그들은 주저하는가? 그들이 선택한다면 그들은 두 달 안에 모든 아픈 사람을 치료할 수 있고 환자들의 병원을 비울 수 있습니다. 이 목표를 달성하기를 원하는지 여부를 묻는 것은 모든 고귀한 사람의 의무입니다.

나는 앞으로 독약의 처방과 조리된 음식의 권장이 인류에 대한 가장 무자비한 범죄로 간주되어야 함을 전 세계에 엄숙히 선언합니다.

모든 인간 질병의 원인이 됩니다.

***



아름다운 7살 흰 개 재키는 생애 첫 순간부터 생식 비건으로 우리와 함께 살고 있습니다.

이제는 육식이 다른 사람들에게도 부자연스럽다는 것이 쉽게 입증되었습니다. 동물이고 실제 육식동물은 없습니다. Jackie는 태어날 때부터 우리가 먹는 음식에 익숙해졌습니다. 그의 음식의 대부분은 밀, 대추야자, 건포도, 피스타치오, 샐러드 및 다양한 과일로 구성되어 있으며, 이들 모두는 살아있는 (생) 형태입니다. 왜냐하면 우리 집에는 죽은 음식이 단 1g도 없기 때문입니다. 이 개는 양파와 무까지 먹고 싶어합니다.

우리가 그를 도시 밖으로 데려가면 그는 푸른 초원의 양처럼 풀을 뜯습니다. 다른 개에 비해 이 개는 매우 건강하고 신선하며 에너지가 넘칩니다. 사자, 표범, 늑대의 새끼들이 이 개와 같은 식물을 먹도록 길들이기를 한다면, 몇 세대가 지나면 그 사나움을 완전히 버리고 얌전해지며, 소 등 다른 동물들과도 함께 생활할 수 있을 것입니다. 하지만 반대로 소가 고기를 먹는 데 익숙해지도록 할 수는 없습니다.

무엇을 피해야 합니까?

유황이나 날카로운 물로 처리된 말린 과일 또는 다른 화학물질과 함께 섭취해서는 안 됩니다. 영양가가 없고 독성 물질일 뿐이므로 벌레도 접근할 수 없기 때문입니다. 화학물질로 여과되어 본래의 색이나 냄새, 맛이 없는 올리브유는 섭취하지 마세요.

그리고 영양가를 잃었습니다. 소금에 절인 올리브, 절인 오이, 소금이나 식초로 만든 피클은 살아있는 자연 식품으로 간주되지 않습니다. 또한 식초, 포도주 등 본래의 자연상태로 돌아온 식용식품도 영양가가 없습니다. 소금은 또한 몸에 필요한 소금이 과일과 채소에 존재한다는 사실 외에도 열을 가해 해로운 방식으로 준비됩니다. 과일과 야채를 씻을 때 과망간산염이나 기타 소독제를 사용하지 마십시오.

더운 방, 뜨거운 옷, 더러운 공기를 피하십시오. 비누나 샴푸를 사용하지 마십시오. 피부와 신체에 유해한 화학 물질이 포함되어 있습니다. 가능한 한 일찍 샤워를 하세요.

생식 비건은 부자연스럽고 조리된 고기가 많고 지방이 많은 음식을 먹지 않습니다. 매우 목이 마르다; 찬물에 불이 꺼지는데 쓸데없는 칼로리를 소모하지 않고, 땀을 흘려 그 자리에 물을 채우지 않는다. 또한, 자연 식품에는 충분한 수분이 함유되어 있습니다. 자연은 여름에는 물이 풍부하고 겨울에는 물이 적은 방식으로 천연 식품을 생산해 왔습니다. 생식을 먹는 사람은 목이 마르면 오이, 토마토, 과일 주스 한 컵, 순수한 샘물을 먹음으로써 갈증을 해소합니다. 이를 위해 그리고 설탕에 절인 과일 등에 물을 추가하려면 모든 생명체는 매일 한두 잔의 샘물을 준비해야 합니다. 원칙적으로, 산포식자는 그 양이 아주 적더라도 어떠한 화학물질이나 독성물질도 몸에 들여보내서는 안 됩니다. 수돗물을 마시면 안 된다는 것입니다. 이 물에는 염소와 불소가 들어 있는데, 아무리 적은 양이라도 미생물을 죽이는 힘이 있기 때문에 인체의 세포를 손상시키는 힘도 가지고 있습니다. 인간의 세포도 미생물처럼 민감하고, 빨리 중독되고 실패하며, 이러한 잘못된 관행에 대해 전 세계에서 강한 비판이 들립니다. 어떤 사람들은 이 중독을 과소평가하고, 이 수돗물에 새로운 화학물질과 독극물을 첨가하고, 색깔을 다르게 만들어 무알콜 음료라고 부릅니다.

한 달에 한 번, 우리는 가까운 테헤란의 바낙 샘에서 물 몇 주전자를 가져와서 사용하고 있습니다. 샘물과 수돗물의 맛과 냄새에는 큰 차이가 있습니다.

살포와 화학비료는 이 시대 '문명인'들의 현명하지 못한 행위 중 하나이다. 탐욕스러운 사람들은 지구를 독살합니다.

화학비료를 사용하여 인위적으로 제품의 양을 늘리고 품질을 낮추는 행위; 과일
과 채소가 익으면 뿌려서 즉시 사람들에게 판매합니다. 나중에 이 스프레이를 발명한
의사 자신은 자신의 작업의 나쁜 결과를 보고 이를 중단하는 대신 과일과 채소의
섭취를 금지합니다.

이제 상황이 이렇으니 국민들이 해를 끼치면 안 된다.
핑계로 스프레이를 뿌리고 과일과 야채를 요리합니다. 예를 들어 뿌리는 것이 제품
의 가치를 10% 파괴한다면 요리는 100%의 가치를 파괴하는 동시에, 뿌리
는 것보다 죽은 음식에 훨씬 더 많은 독을 생성하기 때문입니다. 사람들은 이러한 독
이 든 음식을 잘 씻어야 하며 동시에 이러한 비인도적인 관행에 맞서 싸워야 합니다.
이제 전 세계에서 사람들의 목소리가 높아지고 있습니다. 그들은 협회를 결성하고,
잡지를 인쇄하고, 특별 상점과 요양소, 하숙집을 열어 화학 비료와 살충제를 사용하
지 않고 생산된 식품을 사람들에게 먹입니다. 나의 외국인 추종자들 중 일부
는 땅을 사서 개인 정원을 갖고 화학 비료 없이 필요한 과일과 채소를 제공하며 진정한
자유를 누리며 살고 있습니다.

테헤란 RawVegans Association의 모험 나는 내 책을 프랑스어, 독일어, 스페인

어, 아랍어로 번역하여 출판하고 매우 흥미로운 편지로 책을 만들고 글로벌
활동을 확장하기로 결정했지만 친구와 생식가들은 테헤란에 클럽을 만들 것을
주장했습니다. . 몇몇 창업자들과 함께 우리는 일정 금액을 모아 헌장을 준비하
고 작업을 시작했습니다. 나는 집 1층에 있는 큰 방 두 개를 클럽에 무료로 물과 전기,
전화를 제공하고 클럽과 생식 채식 식당을 운영하는 데 2년 반을 보냈다. 나의 철학과
우리 공동체의 체질에 충실한 회원들을 모아 활동하고, 도와주고, 우호적인 모임을 조
직하고, 생으로 먹은 결과에 대해 이야기하고, 선물을 모으고, 대가족처럼 농담을 하
고, 이 속에서 약 900명 정도의 회원을 모았습니다.

그룹 결성 1년 후, 자바드 라메자니(Javad Ramezani) 씨는
그는 심하게 아팠고 의사들은 그의 배를 자르고

십이지장에 이상이 생기고, 위장에 변화가 생기고, 죽어가면서 클럽에 와서 (말씀대로) 회원이 되었고, 회식을 하는 사람이 되어 죽음에서 구원을 받았습니다. 그는 지역사회 활동에 큰 관심을 갖고 이사회 구성원으로 선출되었습니다. 불행하게도 그는 완전채식주의의 깊고 단순한 철학을 결코 이해할 수 없었습니다. 그는 때때로 이렇게 말했습니다. "내 생각은 아직 Aterhov의 마음에 도달하지 못했습니다. 언젠가는 거기에 도달할 수도 있습니다." 나는 수년 동안 요즘을 기다려왔지만 헛된 일이었습니다. Ramezani 씨는 "Aterhov는 의사와 의학계를 공격하고 그들의 잘못된 활동을 비난해서는 안 됩니다"라고 말했습니다. 하지만 저는 그런 의견이 없었고 사람들에게 진실을 말하고 싶었습니다.

동아리 활동이 좀 활발해지자 집 1층을 비우고 브로커가 주는 월세의 3분의 1을 이전 방에 추가해서 클럽에 주었습니다. (집의 절반은 내 소유입니다.) 아내 나는 내 반쪽에서 임대료를받지 않습니다). 자비로 거리로 통하는 특별한 문을 열고 지하 30제곱미터의 창고를 지었고, 공동체 구성원들은 정기모임을 열지 않았고, 활동하는 구성원 중 일부를 이사회로 임명하여 그 순서를 정했습니다. Ramezani 씨에게 자신의 견해가 틀렸다는 것을 증명하기 위해 나는 그가 직접 보드를 선택하도록 했습니다. 그는 박사를 선택했다.

Mohammad Kaar(테헤란 의과대학 교수)가 이사회 의장을 맡았습니다. 이 의사는 터무니없고 무의미한 실험식으로 가득한 '생채식주의'라는 책을 썼고, 쓸데없는 강의로 청중의 시간을 낭비했다. 그는 곧 클럽 정관 제29조에 따라 그를 회원에서 제명해야 한다고 클럽 내에서 소란을 일으켰습니다. 그는 같은 생각을 가진 몇몇 사람들과 함께 가서 Ministrys St에 "과학적 생채식주의자"라는 클럽을 투자하고 열었습니다. 각 사람은 4만~5만 토만을 잃고 문을 닫았고, 어떤 사람들은 자신의 일을 후회하고 우리 클럽에 다시 가입했습니다. 라메자니씨는 자신의 잘못된 행동에서 교훈을 얻지는 못했지만 오히려 한 명의 의사 대신 두세 명의 다른 의사를 클럽에 데려와 연설을 했다.

내가 몇 년 전에 『생식』에 쓴 말을 그들이 받아들였다면 최근에 죽은 사람들의 대부분은 지금 살아 있을 것입니다. 예를 들어 의료 시스템 책임자인 Iqbal 박사는

나를 법정에 넘겨 형벌을 받았지만 그 자신은 현실에서 형벌을 받고 죽었습니다. 다행히 법원은 의료계의 주장을 근거가 없다고 기각하고 내 손으로 판결을 내렸다. 의료계에서는 내가 의학의 '과학'을 간섭한다고 주장하는데 나는 그들과 할 수 있는 일이 없고 단지 자연의 도를 보여 줄 뿐이고 이 올바른 길이 사람을 건강하게 하고 치료하게 되므로 결과적으로는 의사의 수입원은 막혔지만, 돈 버는 사업이 무너지는 것을 좋아하는 사업가는 없습니다! 생식에 대한 철학을 해석하고 이 책을 지침으로 하여 완전채식 생식사회를 형성한 『Raw-Eating』이라는 책에서는 의학의 잘못과 해로움을 입증하는 몇 가지 기본 사항을 언급하고 있다.

나는 이 협회와 동아리의 흐름에 많이 의존한다.
6년 동안 시간을 낭비하고, 글로벌 활동도 멀리하고, 열심히 일하고 돈도 썼는데, 이 모든 노력이 물거품이 되었어요. 몇 명의 사기꾼들이 커뮤니티와 클럽, 레스토랑을 전 재산으로 빼앗았기 때문이죠. 나와 커뮤니티의 실제 구성원이 제공한 가구와 가구를 상대방에게 넘겨주었습니다. 잔인하고 돈을 사랑하는 부유한 사업가인 자바드 라메자니 (Javad Ramezani) 씨; 그는 내 의견과는 달리 과학을 통해 목적지에 더 빨리 도달할 수 있다고 생각한, 매우 단순하고 훌륭한 생식 채식주의 철학의 깊은 의미를 이해하지 못했습니다. 그는 자신의 의견을 너무나 믿었고 자기 자신에 대해 확신을 갖고 있었기 때문에 나를 클럽에서 추방하고 자신을 내 자리에 두었고 자연 법칙 대신 자신의 과학적 철학을 세우기 위해 뭔가를 하기로 결정했습니다. 그들은 생먹기 책 대신 마즈디 박사의 '먹고 아름다워지세요' 책을 집어넣고 의사들의 도움을 받아 클럽을 장악한다. 이 위험한 목표를 달성하기 위해 그는 수백 건의 위반, 법률 위반, 거짓말, 위협, 강압, 준비 등을 사용해야 했습니다. 먼저 그는 MohammadReza Mahtabi와 Manouchehr Safarzadeh(이사회의 두 구성원)를 자신에게서 멀어지게 하려고 했습니다. .

생식을 먹고 심각한 신장 질환을 이겨낸 28세의 농업기술자 마타비 씨는 몇 달 동안 클럽 수리를 도왔다. 그는 클럽의 배선, 배관, 도색, 목공 등 모든 일을 자랑스럽게 해낸 재능 있는 청년이었습니다.

사파르자데 씨. 그런 다음 그는 6개월 동안 전체 클럽과 레스토랑을 관리했습니다. 그는 생 샐러드 준비를 연구하고 "유일한 인간 식품인 완전채식 생식"이라는 책을 썼습니다. 마타비 씨는 사회를 위해 농업 회사를 설립하고 싶었지만 적절한 땅을 찾지 못해 그의 계획은 미완성으로 남겨졌습니다. 마타비 씨는 그다지 부유한 사람도 아니고 그에게 약간의 급여를 주고 클럽 운영을 맡아줬더라면 우리 클럽은 이렇게 비참한 상황에 처하지 않았을 텐데 라메자니 씨는 너무 괴롭힘을 당해 우리를 피해 도망갔다. 그리고 그의 친구들에게 말했습니다. "나는 가서 요리를 먹고 죽을 것입니다." 그리고 그도 똑같이 했습니다. 그는 Khorramshahr로 가서 Keshavarzi 은행에 일자리를 구하고 집, 친구 및 사람들을 떠나 혼자 머물면서 요리를했으며 그 결과 신장 질환이 다시 나타나 그를 죽였습니다.

Manouchehr Saffarzadeh 씨는 클럽을 위해 열심히 일하고 도움을 주었지만 무엇보다도 생식 채식주의에 대한 깊은 철학을 가장 잘 이해하고 항상 옹호했기 때문에 Ramezani 씨가 이렇게 그를 적으로 여겼기 때문입니다. 보드가 해산되었습니다. Safarzadeh 씨는 Shiraz로 갔고 Abulfazl Sadarat 씨는 Jahrom 씨로 갔습니다.
Ramezani와 Kayhani 씨는 머물렀고 Abulfazl Kayhani 씨는 중요한 사람이 아니며 Ramezani 씨와 그의 충성스러운 친구의 친척입니다.
이맘때쯤 해외여행을 3~4번 정도 갔는데, 생식채식주의자들이 세계 곳곳에서 저를 초대하고, 보고 싶어하고, 가끔 만나러 갑니다. 이러한 상황에서 라메자니 씨는 빈 필드를 보고 독재를 시작했습니다. 우리는 모든 것을 예견하고 그러한 위반을 방지하기 위해 나의 권한을 강화한 경험 많은 법률가들이 작성한 헌법을 가지고 있습니다.
하지만 라메자니 씨는 법을 모릅니다. 그에게 그의 소망은 법이다.

제18조, 21조, 29조에 따르면 Ramezani 씨와 Mr. Kayhani는 합법적으로 커뮤니티에서 추방되었으며, 그들이 나에게 행한 모든 조치는 불법적이고 강압적이었습니다. 마음만 먹으면 제때에 권한을 행사해 그들을 해임하고 협회 경영을 맡을 수도 있었지만, 이상하게도 나는 라메자니 씨의 적극적이고 역동적인 정신, 특히 특히 라메자니 씨에게 특별한 관심을 갖고 있었습니다. 그는 적극적으로 협회를 돕고 있었습니다. 그는 자신의 정원에서 세미나를 조직했습니다. 나는 그를 화나게 하고 싶지 않았습니다. 나는 항상 그가 자신의 실수를 받아들이고 우리에게 돌아오기를 기다리고 있었습니다.

어쩌면 그 사람은 의학을 받아들이기 때문에 나를 조롱하고 자신이 현명하다고 생각했을지도 모르지만 나는 그렇지 않습니다. 그는 "싸우려면 온갖 수단과 계획을 동원해야 한다"고 말했다. Ramezani 씨는 그의 친구이자 급우 중 한 명인 Mr. Mostaan을 장부 담당자로 임명했습니다. 그는 레스토랑, 사무실 및 멤버십 판매로 모은 모든 돈을 은행에 가져가서 Ramezani 씨의 개인 계좌에 붓습니다. 라메자니 씨는 이 돈으로 무엇을 합니까? 아무도 모르고 누구에게도 대답하지 않습니다. Ramezani 씨는 인장을 만들었습니다. 일요일과 화요일 16:00부터 20:00까지, 목요일 13:00부터 15:00까지 강의와 환자는 의사와 영양사가 무료로 검사를 받았습니다. 그는 내가 자비로 인쇄한 전단지에 이 도장을 찍었습니다. 왜냐하면 라메자니 씨는 광고에 돈을 쓰지 않기 때문입니다. 의료계에서는 내가 의료 업무를 방해하고 있다고 불평했는데, 지금은 라메자니 씨가 이런 일을 하고 있습니다.

그들은 한동안 클럽에서 침술을 시작했습니다. 귀, 코, 입술, 이마, 손, 무릎에 바늘을 꽂은 채 벽 옆에 앉아 있는 여자, 어린이, 노소! 그들은 바늘 끝에서 질병이 튀어나와 그들을 구해주기를 기다리고 있었습니다!

조리된 사람들의 무지가 만들어내는 우스꽝스러운 장면은 무엇일까? 나와브 박사는 클럽 연사를 통해 연설을 하면서 호바네시안의 의견에 동의하지 않는다고 밝혔다. 좋습니다, 나와브 씨, 제 철학에 동의하지 않으신다면 이 클럽에서 무엇을 하고 계시나요? 전 세계에는 완전채식 생식 철학에 반대하는 수백만 명의 사람들이 있습니다. 그들 모두가 우리 클럽에 들어가 우리를 반대하는 발언을 할 권리가 있습니까? 회원들에게 알리기 위해 이러한 상황에 대한 공지를 발표했을 때 Ramezani 씨는 분노했습니다. 그는 마당 문에 달린 자물쇠를 바꿨고, 내가 직접 삽으로 꽃을 심었기 때문에 마당에 물을 주러 들어갈 수 없었습니다. 내 사무실 문은 잠겨 있어서 복도에서 내 사무실로 들어가는 새 문을 열어야 했습니다. 복도에서 보이는 클럽의 출입문도 뒤에서 잠겨있습니다.

새로운 이사회를 선출하는 시간이 다가왔습니다. 라메자니 씨가 물었습니다.

초대장을 준비하는 사람들도 있어요. 초대장을 작성하여 봉투에 넣었습니다. 라메자니 씨는 이 봉투를 자신의 집으로 가져가서 우표를 붙여 부쳤으나 한 장도 부치지 않아서 아무 것도 나오지 않았습니다.

의 회중 구성원이 새 이사회 선출에 대해 알고 있었습니다. 이 기간 동안 라메자니 씨는 회원들의 모든 서류를 모아 집으로 가져갔습니다. 그는 모스탄 씨에게 누구도 회원으로 받아들이지 말라고 명령했습니다. 이것은 큰 범죄입니다. 어떤 분이 라메자니 씨에게 어떤 신사가 회원이 되고 싶어 한다고 물었는데 왜 받아들이지 않으셨나요? 그리고 그는 "나는 그의 외모가 마음에 들지 않았습니다. "라고 대답했습니다. 세상에 그런 무례한 대답을 할 독재자는 없습니다. 라메자니 씨는 자신의 집에서 친구, 지인, 이웃, 친척 등을 모임에 초대하고, 그들 각자가 클럽에 입장해 선거일에 그에게 투표할 수 있도록 회원카드를 나눠줬다.

지정된 선거일에 Ramezani 씨가 클럽에 입장합니다.
가짜 날것 먹는 척하는 사람들의 그룹과 새로운 헌법의 텍스트, 새로운 이름, 새로운 센터, 새로운 철학을 가지고 있으며, 이는 라메자니 씨가 그의 집에서 단 한 번의 "비밀" 투표로 통과시켰 습니다 . 그는 자신이 "비밀"투표를 통해 선택한 의사 그룹과 다른 사람들을 소개하고 "동의하는 사람은 손을 들어주세요"라고 말했습니다. 몇몇 용병들이 놀라 손을 들었고, Mr.

Ramezani는 "승인되었습니다"라고 발표했습니다. 클럽의 몇몇 실제 회원들이 항의했습니다. 저는 집에서 클럽에 들어와서 라메자니 씨가 오랫동안 커뮤니티 회원 자격이 거부되었기 때문에 투표할 권리도 선택하고 선택받을 권리도 없다고 발표했습니다. 이번 선거는 불법이고 가짜입니다. Ramezani 씨는 이번 선거에 등록했으며 이 새로운 협회는 우리 협회와 관련이 없기 때문에 우리는 항의하지 않았습니다. 이것은 새로운 이름, 새로운 목적, 새로운 위치, 새로운 헌법, 새로운 책, 새로운 설립자와 비서를 가진 새로운 공동체입니다. 모든 사람은 자유롭게 자신의 목표를 선택하고, 같은 생각을 가진 몇 명의 사람들을 모아 사회를 구성하고 등록할 수 있습니다. 그러나 역사상 불법 집단이 반대자들의 인구에 침투하여 가짜 선거를 조직하고 커뮤니티의 주요 창립자를 제거하고 원래 인구의 모든 재산을 압수하는 경우는 볼 수 없습니다. 이는 적이 도시를 포위하면 그 도시의 소수의 주민들이 성문을 열고 그 도시를 적에게 넘겨주는 것과 같습니다. 생식사회는 의사들의 잘못된 행위에 반대합니다. 헌법 17조는 "진정한 생식 비건은 결코

아프면 의학적 치료나 시술이 필요하지 않습니다."
사고 및 충돌 사고와 관련하여 우리는 항생제, 혈청, 동물성 단백질 없이 수술을 수행할 비건 채식 외과의사를 교육합니다.

그들은 나에게 "당신은 왜 이 원시적인 의사들에게 동의하지 않습니까?
Majdi 박사는 사람들에게 "가끔은 익혀서 먹어도 문제가 없습니다."라고 말합니다. 그리고 그는 스스로 먹습니다. Nawab 박사는 생식을 점차적으로 시작해야 한다고 믿습니다.
새 이사회 멤버 중 한 명인 라쉬티 박사(Dr. Rashti)의 외모와 외모를 보면 그가 생식 비건이 아니라는 것을 알 수 있습니다. 이들 의사들은 생식클럽을 광고의 중심지로 만들고, 명성을 얻기 위해 사무실로 손님을 모은다. Nawab 박사가 이사회 의장이 되었는데, 그의 회장직은 어떻게 될까요? 그가 일주일에 한 시간 동안 단백질과 비타민에 대해 이야기한다는 것만으로도 그게 다인가요? 회장은 클럽 업무를 총괄해야 합니다.

Majdi 박사, Nawab 박사, Rashti 박사 및 기타 이사회에서는 어떻게 지내는지 궁금합니다.
라메자니 씨가 선택한 회원들이 내 철학에 아무리 반대하더라도 어떻게 이 부끄러운 연출로 가짜 선거에 참여하고 협회의 창립자이자 상임 비서인 호바네시안을 제거하기로 동의했습니까? 그들은 창립자들을 교체했고, 내가 6년 동안 만들고 관리했던 클럽을 내 손에서 빼앗았고, 클럽의 모든 장비와 시설을 강제로 빼앗아갔습니다. 우리 협회에는 "과학적"강의가 필요하지 않습니다. 우리가 자연의 명령을 받아들일 때, "조리한 것도 먹지 말고, 동물도 먹지 말고, 완전채식 생식을 원하는 만큼 먹고 싶은 대로 먹어라." 우리는 다른 것을 들을 필요가 없습니다.

Ramezani 씨는 자신을 과학자라고 상상합니다. 날 먹는 사람들이 나를 둘러싸고 질문을 하면 라메자니 씨가 대화에 끼어들어 포도당과 포도당에 대해 이야기합니다.
어느 날, 논쟁 중에 Kayhani 씨가 나에게 욕을 하기 시작했습니다. 그는 손을 들고 "아르메니아 사람, 아르메니아 사람, 아르메니아 사람"이라고 대여섯 번 외쳤습니다.
마치 아르메니아어가 일종의 저주인 것처럼! 나는 아르메니아인인 것이 자랑스럽고, 아리아인이고 페르시아에 사는 것이 자랑스럽습니다. 아르메니아인들은 페르시아 동포들로부터 결코 학대를 받은 적이 없으며 항상 그들의 존경을 누려왔습니다. 국가 간에 증오를 조성하는 것은 최악의 일 중 하나입니다. 비슷한 일이 일어났습니다

어느 날 이사회에서 논쟁을 벌이는 동안 Kaar 박사는 잠시 평정심을 잃고 내가 평생 길거리 사람들의 입에서만 들었던 말을 나에게 욕하기 시작했습니다. 나는 조용히 앉아 이 존경할 만한 사람이 어떻게 자신을 잃고 그가 말하는 것을 이해하지 못하는지 보고 놀랐습니다. 그는 테이블에 손을 얹고 말했습니다. "당신은 위층으로 올라가서 당신의 방에 앉으십시오. 여기는 당신 것이 아니라 우리 것입니다." 이전에 그는 자신의 행동을 후회하고 나를 안아주고 키스하고 사과했기 때문에 나는 그를 용서했습니다. 그러나 두 번째부터는 완전히 범위를 벗어났습니다. 우리는 그를 Azdanlou 씨와 함께 이사회뿐만 아니라 협회 회원에서도 추방해야했습니다.

나를 짜증나게 하기 위해 Ramezani 씨는 내 집세를 5달러도 내지 않았습니다. 개월. 어느 날 그는 미친 듯이 클럽에 들어와서 내가 몇몇 사람들과 생식에 대해 이야기하는 것을 보고 "여기서 나가라"고 소리쳤습니다.
그런 다음 그는 방금 고용한 직원에게 "이것을 버리세요"라고 명령했습니다. 이 직원 역시 저를 밀고 출입문 계단 밖으로 던져버렸고, 저는 땅에 쓰러져 오토바이에 머리가 부딪혀 부상을 입었습니다. 내가 생식가가 아니었다면 뇌졸중에 걸렸을 것입니다. 우리는 경찰서에 가서 검시관에게 갔지만, 이 직원은 자신의 무죄를 입증하려고 큰 소리로 반복했습니다. "Aterhov는 테이블을 만지면 살이 빠질 것이라고 말했습니다." 그는 생식을 통해 많은 것을 배웠습니다! 라메자니 씨도 수사관에게 몇 가지 서류를 보여주고 싶었지만 수사관이 이를 밀어냈습니다. 물론이죠, Mr.

라메자니는 자신의 유명한 헌법을 보여주고 자신이 지역 사회의 비서이고 내가 말썽꾼임을 증명하고 싶었습니다. 여기서 무엇을 할 수 있나요? 나는 용서하고 나왔다. 이것이 희극인가 비극의 마지막 장면인가? 모르겠어요; 라메자니 씨가 대답해야 합니다. 그는 나에게 벌거벗은 채 페르시아에서 도망가게 만들 무슨 일을 하겠다고 여러 번 위협했습니다! 어쩌면 그가 내 철학에 목숨을 걸고 있기 때문에 그것은 그의 관습일지도 모른다. 이것도 일종의 감사입니다. 그들이 그에게 물었을 때: "그럼 Aterhov는 어디에 있나요?" 그는 "그는 반과학이다"라고 대답했다. 여기서 나는 내 생명과 재산에 대한 모든 피해가 그 사람(또는 동일한 침투 요원)으로부터 발생했음을 선언합니다.

이기심과 현명하지 못한 원한은 일부 사람들을 모든 멤버의 이름이 담긴 전화번호부까지 몰아넣습니다.

내 사무실에는 영어 메일(약 1000개 정도)이 가득 들어 있는 폴더 두 개가 없어졌습니다. 이 사악하고 가치 없는 행위가 누구의 소행인지는 알 수 없지만, 생식 채식주의 추종자들과 접촉해 그들을 학대하려는 자의 소행이라는 것은 이 정도는 알고 있습니다. 그것을 훔친 사람이 그것을 공개적으로 사용할 수 없다는 것은 분명합니다. 이런 짓을 한 사람은 무지에서 그런 짓을 한 것입니다. 나는 용서하고 그가 마음 속에 약간의 인간성을 느낀다면 그 편지에서 의미를 얻은 후 이 편지를 나에게 다시 보내달라고 요청합니다. 왜냐하면 이 편지들은 저와 미래의 완전채식 생식 역사에 매우 중요하고 귀중한 것이기 때문입니다.

이제는 내가 클럽에 가지 않기 때문에 치료받은 사람들이 내 빌라 2층에 와서 감사 인사를 하고 정보를 얻고 책을 구입합니다. 생식에 관한 책에 적힌 철학을 바탕으로 커뮤니티를 형성했습니다. 이 책을 받아들이지 않는 사람은 누구나 이 커뮤니티의 회원이 될 수 없습니다. 생식채식협회 회원이 되려는 의사들은 진료실 문을 닫고 환자에게 처방전이나 독극물을 써주지 말아야 하지만, 그들은 결국 의사이고 잘못된 지식을 완전히 버릴 수 없고 그렇게 해도 할 일이 없다. 하고 할 말이 없습니다. 그들은 우리 클럽에서 비타민, 단백질, 식물의 특성에 대해 강의합니다. 이런 말은 헛소리이고, 신화이고, 환상이고 날조일 뿐입니다. 처음에는 일주일에 세 번, 나중에는 일주일에 하루, 한 시간만 강의했습니다. 머지않아 사람들은 이 말을 듣는 것이 지겨워지고 말이 고갈될 것입니다. 다음에는 무엇을 하시겠습니까? 사람들을 얼마나 속일 수 있을까요?

결국, 어느 날 라메자니가 자신의 연구를 심화하고 자신의 실수를 받아들이고, 의학을 포기하고 , 자연으로 ~~돌아가 자~~연의 법칙에 복종한다면, 우리는 그를 기꺼이 받아들이고 나는 나에게 어떤 어려움이 가해졌는지를 무시할 것입니다. 진정한 생식 비건의 윤리에는 원한이 없습니다. 우리는 용서합니다.

완전채식주의(Raw-Veganism)가 더 높다
역사상 모든 혁명보다

고아원의 완전채식 생식 어린이 그룹과 함께 있는 Astrie 선생님



호주 Nancy Anna Zabler 고아원의 완전채식 생식 어린이 그룹



아르샤비르 테르 호바네시안



진정한 인간의 표본, 질병, 빈곤, 굶주림, 전쟁, 살인이 없는 새로운 세계의 창시자, 20세기 완전한 생식 비건의 표본, 20세기 아나 히트 .

요리된 음식을 한 입도 먹어본 적이 없고 약이나 백신을 복용한 적도 없는 아테르호프 의 세 살짜리 딸 .



15세 아나히트 (컬러 사진)

10세 아나히트 (채색 사진)

로고
테헤란 로우-
먹는 사회



저자의 서
명

테헤란 – 1976년

아르샤비르 테르 호바네시안(Arshavir Ter Hovannessian)
테헤란시, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ,
No.2.

말: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.